

おいかわ

歯科医院 院内新聞23号

早いもので、今年も残りわずかとなりました。12月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。風邪やインフルエンザに注意してお過ごし下さい。

本年もお世話になり『ありがとう』ございました。来年も宜しくお願い申し上げます。



ブラッシングポイント!!



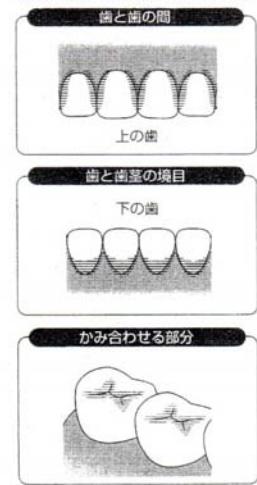
歯ブラシの持ち方

- ・歯ブラシが口の奥に入ってしまう危険を防ぐことや、力加減をコントロールしやすいように、鉛筆のように持つ

磨き方

- ポイント!!**
- ・力を入れ過ぎず、歯ブラシを横に小刻みに動かす
 - ・歯列に合わせて縦にも磨く
 - ・痛みを感じない力加減で磨く

虫歯になりやすく汚れやすい部分



オススメ!

Systema SP-T ジェル&うがい薬

歯肉の炎症・出血が
気になる方へ

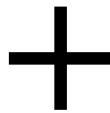
殺菌力に優れた
研磨剤無しのジェルタイプのハミガキ

口腔内及びのどの殺菌・消毒・洗浄
殺菌力に優れたうがい薬



1,620 円

最強コンビ
ダブルで効果 up!!



1,400 円

特長

- ① 3つの薬用成分を配合し、歯周病を防ぎます。
 - ・内部まで浸透・殺菌します。
 - ・歯肉の炎症を抑えます。
 - ・歯肉の血行を促進します。
- ② 粘性の高いジェルなので、歯肉や歯周ポケットに薬用成分が長くとどまります。
- ③ 弱ってきた部位をやさしく、じっくりみがける研磨剤無配合組成です。
- ④ フッ化ナトリウムが再石灰化を促進し、ムシ歯の発生と進行を防ぎます。

特長

- ① 殺菌効果に優れた、セチルピリジニウム塩化物水和物(CPC)配合です。
- ② 抗炎症成分グリチルリチン酸二カリウム(GK2)配合です。
- ③ 口中に清涼感を与え、口臭除去にも効果があります。
- ④ 透明な液体なので、洗面台を汚しません。

風邪予防に「あいうべ体操」

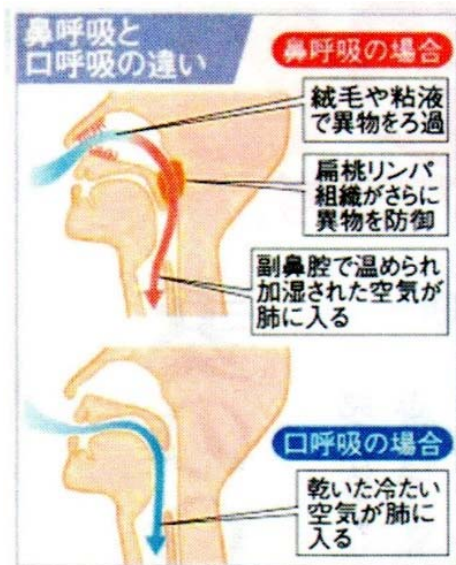
～口呼吸を鼻呼吸に～



冬から春にかけて毎年大流行するインフルエンザ。

外出後の手洗いうがい、ワクチン接種、お茶でのうがいなど、さまざまな予防法がありますが、病の入り口とも呼ばれる口に目を付け、口の体操「あいうべ」を実施する学校や職場が増えてきているそうです。

ぜひ、当院でも患者様に勧めていきたいと思っています！



空気の中には、細菌・ウイルス・カビなどの異物が含まれています。

□から空気を取り込むと、その異物と一緒に乾いた空気が直接体に入るため、口腔内やのどが乾燥し、免疫力が落ちます。

鼻呼吸なら、鼻毛やじゅう毛、へん桃^{もも}リンパ組織などである程度ブロックしてくれます。さらに、副鼻腔で温められ、湿った空気が肺に入るため、**感染リスクが減る**のです。



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かそう!!

あ



ポイント1

できるだけおげさに、
声は小さくてもOK!

い



ポイント2

1セット4秒前後の
ゆっくりとした動作で!

う



ポイント3

1日30セット(3分間)を
目標にスタート!

べ



ポイント4

あごに痛みのある場合は、
「い～う～」でもOK!

あいうべ体操の効果

口の周りの口輪筋が鍛えられ、舌先の位置が自然と上がり、鼻呼吸になります。

適正な舌の位置



舌が下がっている



お金もかからず、副作用もなし!
習慣化することで健康への意識も高まるよ。





～スタッフ便り～

9月4日にプラスワンで第8回**ボーリング大会**が開催されました。前回の優勝者やボーリング上級者にはハンデがあったことで、ま・さ・か・の^{わたしの}私「**能勢**」が優勝いたしました！及川先生から上位3名とブービー賞の人には豪華賞品をいただき、他のスタッフ全員にも参加賞をもらいました(*^▽^*)V先生ありがとうございます!院長をはじめスタッフのみんなと楽しく、盛り上がりました♪

そして、ランチは近くのヴォーグスというお店に行きました。パスタや丼・ハンバーグ・魚など色々選べます。その中で私はカリフォルニア**ボーリング大会**丼食べました。とっても美味しかったです(*^▽^*)

来年のボーリング大会も頑張りたいと思います!!(能勢)



ボーリング大会

&

梨狩り



「何か秋らしいことがしたい!!!」そう思い、スタッフと相談して決めたのが、**梨狩り**でした。なるべく皆が参加できる日が良いので、ボーリング大会の後に予定を組みました。

今回は益子にあるJA芳賀で提携している梨園に行きました。ここは好きな梨を2つまで自分で採ることが出来ます。係員の方に美味しい梨の見分け方を教わり GET♡ピース!!そのあとは、な…なんと!試食まで出来ました(*^艸^)ボーリングの後のランチで院長にたくさんご馳走してもらったのであまり食べられませんでした。甘くてとても美味しかったです。

ぶどうやリンゴ狩りもやっているそうなので、今度はそっちもやってみたいと思いました。

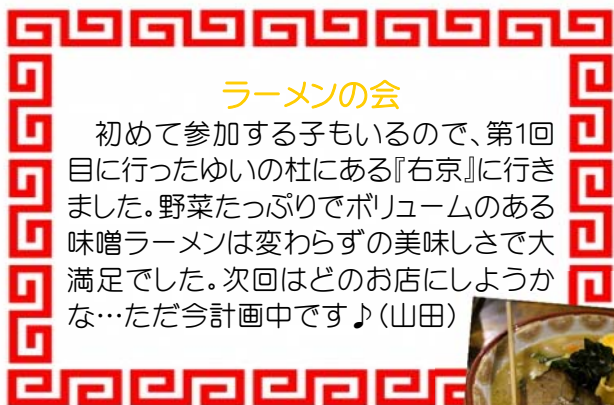
スポーツの秋と食欲の秋を一日で満喫でき、とても満足出来ました♪

(法師人)



おっきい梨 GET!

この梨は美味しそうだぞっ…♪



ラーメンの会

初めて参加する子もいるので、第1回目に行ったゆいの杜にある『右京』に行きました。野菜たっぷりボリュームのある味噌ラーメンは変わらずの美味しさで大満足でした。次回はどのお店にしようかな…ただ今計画中です♪(山田)



寒い冬はラーメンにかぎるっ(*^艸^*)!!



10月生まれ

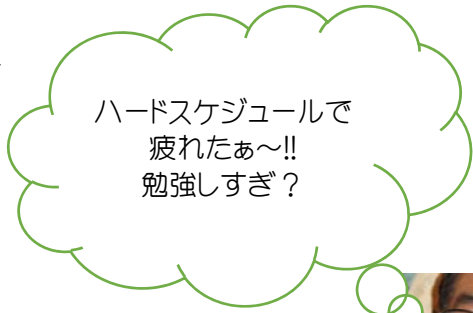
- ◇10月に誕生日を迎え、及川先生から素敵なプレゼントを頂きました。大切に使います♡(能勢)
- ◇20代前半最後の年なので、少しでも大人の女性に近づけるようになりたいです!(助川)

11月生まれ

- ◇及川先生からこの冬暖かく出掛けられそうなプレゼントを頂きました♪ありがとうございます。これからも一生懸命頑張ります!!(川上)
- ◇院長やスタッフの皆からお祝いしてもらい、最高の誕生日を迎えることが出来ました。これからもよろしくお願いします!!(佐藤)

院長参加講習会(H26.8月~12月)

- 8/20・9/24・11/26 一般臨床矯正研究会 栃木支部 勉強会
- 9/27 歯科から発信する再製医療講習会
- 9/21 矯正咬合医療セミナー in東京(四谷)
- 9/28 ほんだ歯科口臭外来研究会 in仙台
- 9/30 国立栃木病院 『摂食・嚥下講習会』
- 10/4・5 I.C.O.インプラント学会世界大会
in東京(国際フォーラム)
- 10/19 一般臨床矯正研究会 定例会
奥羽大学同窓会卒後研修セミナー
『総義歯、局部義歯成功へのkey Point』 in東京(青山)
- 10/22 国立栃木病院 『救急蘇生講習会』
- 10/27 在宅診療講習会 ~歯科医師が向き合うべき現実~
- 11/3 栃歯学会 岡本浩先生 歯周病講演
- 11/16 床矯正研究会 in東京(浜松町)
- 11/23 ポリリン酸ホワイトニングスキルアップセミナー in東京(八重州)
- 11/30 日本口臭学会認定医試験
&講習会 in神奈川県(鶴見)
- 12/7 一般臨床矯正研究会 ブラケット矯正(フィニッシュアドバンスコース) in東京(池袋)
- 12/11 日本歯周病学会認定医勉強会 in東京(築地)
- 12/12 日本口臭学会認定医試験に**合格**



口臭のことならなんでも聞いて~\(\◎o◎)/!

栃木県初の認定医となりました!! (n^v`)nバンザ~イ♪

先生おめでとうございます!!

スタッフ参加講習会の記録



11月23日に東京で行われたポリリン酸ホワイトニングスキルアップセミナーに参加しました。

ホワイトニングというと痛みが出やすいイメージですが、このポリリン酸ホワイトニングは痛みが出にくく、食事制限もありません。歯の表面の細かい傷を修復してくれるのでツヤと透明感をupします。また、プラークやステインの付着を防いでくれる特徴があります。歯にダメージを与えずに白くすることが出来るのでオススメです!!ホワイトニングに興味のある方はぜひやってみて下さい♪(矢口)

実習風景です☆



<笑顔が変われば人生が変わる>

11月19日に笑顔のスペシャリスト岡野佳代先生の『素敵な笑顔になるには』のお話を聞きました。つまらないときに笑顔でいることはなかなか難しいですが、笑うことで脳が錯覚し、楽しい気分にしてくれるそうです。私が笑顔でいることで、周りにいる人も安心し、笑顔になってくれる。笑顔は伝染します!このプラスのサイクルってステキですよ♪

最後に講師の先生がおっしゃった『幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになるんだ』という言葉をお忘れずに日々を過ごしたいと思います。(仲田)

ポリリン酸ホワイトニング

◇3回1セット 3万円 ※消費税は別です。

◇3回1セット+3ヶ月に1回のペースで、
1年間継続してやられる方 5万円
詳しくはスタッフまで。

矯正日のお知らせ

1月11日(日) 2月8日(日)
3月8日(日) 4月5日(日)



Message

年末年始休診のお知らせ

12月29日(月)午後~
2015年1月4日(日)

来年も宜しく願い申し上げます。
スタッフ一同

