

うじごう新聞

夏号

暑いからこそ、夏だあ〜

とはいうものの、近頃の夏は、年々暑さが厳しくな
ってきているようで、地球温暖化の影響を深刻に受け止
めざるを得ませんよね。

女性の方は紫外線対策が欠かせませんが、「美白が気
になるのは、『お肌』も『歯』も、そして女性も男性も
同じこと。白く輝く美しい歯で、健康的に食べて、この
夏を乗り切りましょう!。そして、そのお手伝いをうじ
ごう歯科医院でさせて頂ければ幸いです。

歯の衛生週間にちなんで

6月4日〜6月10日は、**歯の衛生週間**で、この
期間に来院していただいた方に、お口の健康や全身の
健康に関する情報満載の、うじごう新聞号外“**うじ
号健康だより**”をお渡ししました。

患者さんの反応も上々でした!
読んでみたいなあと思われたアナタ、スタッフに声か
けてくだされば、手に入るかも?



うじごう歯科にいらっしやい

今回の患者様は達野晃一さんです。
達野さんは、ご自分の歯を守るために定期的にメインテナ
ンスに通って来られています。そんな達野さんからコメントを
いただきました。

常に患者の立場に立った真剣な治療をしていただき、心より
感謝しております。

また、院長先生をはじめスタッフの方々の変わらぬステキな
笑顔に支えられています。

今後共宜しく願います。

とても有り難いお言葉をいただき、
スタッフ一同感激です。
これからも自慢の笑顔でみなさまを
お迎えしたいと思います



MOTHER'S DAY FAIR

一輪のカーネーションに“ありがとう”のメッセージ
を添えて、子供達からお母さんへプレゼントするとい
う、ハッピーサプライズ企画も今年で三年目になりま
した。お母様方の“えっ何事?”
という反応や、子供達の照れた
表情・一生懸命メッセージを考
える姿に、また今年も多くの感
動をもらったうじごうスタッフ
なのでしたあ〜



ムシバゼロ!
親知らずまで
きれいに生えて
いる歯
池田香奈



お気に入りのブランドで
今日のコーディネートも
キマってる

小野操



今でも似合う?
気持ちも体型も
あのとときの
まま...
田中沙百合

京都の貴船で
川床料理を
優雅に堪能

宇治郷好彦



お気に入りの
寺子屋本舗の
ぬれおかきを
HPで購入

村上知枝



今流行の薄型テレビ!
地上デジタルもバッチリ
三鍋さやか



我が家のシンボル
ツリー。庭に咲く
ハナミズキの木

妹尾涼子



今話題のアグロナチュラ商品で
ヘア&ボディケアはバッチリ
宇治郷敦子

採血の
ときに
喜ばれる太い血管
芳田真由美



フチ自慢
コンテスト
スタッフのフチ自慢を
大公開 ナンバーワン
フチ自慢はたぐれだ?

受付

みなべ 三鍋さやか の意外な一面BEST5



みなさんご存知の受付です。日頃は笑顔がキョートで可愛らしいのですが、そんな三鍋にも意外な一面があるのです。ほんの一部ですが紹介します

その 変顔の達人

本人は意識していないようですが、わりとひんぱんに変顔になっています。レポートもかなり豊富で、飽きませぬよ

その ザル

意外にお酒に強い・・・。まずはビールでその後は梅酒。これが三鍋流の飲み方です。

その 料理上手

去年一人暮らしを始めた彼女。自炊はしないだろうという周囲の予想を裏切り、きちんと料理つくってまです。得意料理は、衛生士芳田も大絶賛のチャーハン（ちよつと濃いめ）

その 癒し系

傷ついた人へのフォローが上手。彼女に癒されたいたのために、みんな受付へと集まってきました。

その リアクション王

自分の手足を自由自在に操り、その時々感情を一杯表現してくれます。彼女の右に出るものはナシ！

いろいろな意味で愛くるしい三鍋さん

今後もキョートな笑顔を期待してますヨ



こんにちは 妹尾です



一年半前から、少林寺拳法を習っています。そもそも、なぜ少林寺拳法を始めたかというところは、運動不足を解消したかったからです。しかし実際は、激しい運動ではないので、運動不足解消とまではいかないものの、胴着を着て、キリッと帯を締め、ひ弱な私が大柄の男性を倒す！という、普段の生活の中では味わえない、貴重な体験をしています。



倉敷北道院 道院長の小玉先生と

虫歯になりにくいおやつの見分け方

食品 100g 中に糖類が 0.5 g 未満のものを **ノンシュガー**、または **シュガーレス** と言います。この基準は、栄養表示制度で定められており、むし歯が起りにくいと考えられる食品です。また、むし歯になりにくいことが証明されている食品には、厚生労働省の「**特定保健用食品**」と国際組織であるトゥースフレンドリー協会が認定した「**歯に信頼マーク**」が示されています。おやつを選ぶ時の参考にすると良いでしょう。このようなむし歯になりにくいおやつを食べる時も、「**時間と量をきめて**」という、基本的な姿勢は守るようにしましょう。

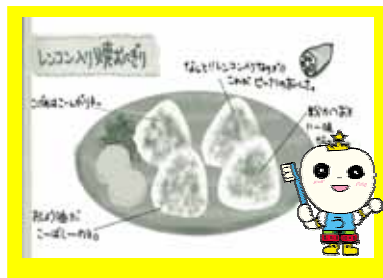


歯科医師 村上

かむかむレシピ

このコーナーでは、かみこたえのある食べ物を紹介しています。よくかむと、唾液がたくさん出てムシバになりにくい。あごが正常に発達する。脳の血流量が増え、記憶力がアップする、など良いことがたくさんありますよ！

レンコン入り 焼きおにぎり



- 1 レンコンをすりおろして水気を切る

 皮を剥いたレンコンをすりおろす。すりおろす。はじきは手で絞る。40~50%に絞り出す。キッチンペーパーか布巾でさらに絞る。レンコン(蓮根)の主成分は炭水化物。繊維は多い。
- 2 おにぎりにする

 炊きたご飯に油を少し加え、すりおろしたレンコンを混ぜる。おにぎりを作る。おにぎりを焼く。
- 3 焼く

 油をひかず、テフロン加工のフライパンでじっくり焼く。両面がキツネ色になるまで。