

うじごう歯科にいらっしゃい

今回紹介させて頂く患者様は板谷美枝さんです。
 板谷さんは、2才のお嬢さん“あかねちゃん”がいらっしゃる為
 毎週火・金曜日の託児タイムを利用されています。
 ちょっぴりこわがり屋の板谷さんからのコメントを紹介します。
 歯医者さんが大嫌いな私は、大決心をして治療を始めたのですが、
 スタッフの皆さんはいつも明るい笑顔で接してくれるので緊張がほぐれます。
 小さい子供がいるので託児サービスはとてありがたいです。

託児の時間帯をもう少し広げてくれるともっとありがたいです。
 うじごうスタッフも、お茶目でカワイイあかねちゃんのお相手をするのは、癒される時間です。
 板谷様のようなお母様方が、安心して治療が受けられるよう、
 スタッフ一層の努力をしていきたいと思ひます。



とはいももの、寒いのが苦手という人は多いはず。今年の冬は、灯油価格の高騰とレトロブームもあって、湯たんぼやどてらが大人気だそうですよ。地球にも、家計にもやさしい品々を味方に、せつかくの冬を楽しみましょう。コタツにみかんで語らうもよし、変わり鍋パーティーで盛り上がるもよし、この際じっくり長編小説に取り組むってのはいかがでしょうか。とはいえウインタースポーツ好きのうじごうスタッフはじっとしていられません。どこかのグレンデで見かけたら声を掛けて下さいね。

寒くなければ、冬じゃない

うじごう 新聞 冬号



試験を受ける!

ワンランク上の衛生士を目指します! **小野**



アロマセラピーを学ぶ!

効果や利用法を、みなさんにお伝えできたらいいなあ

受付: **宇治郷**



体力作り

目指せ、30代の肉体! **院長: 宇治郷**

美しいスマイル

今年から矯正を始めます。美しいスマイルを振りまきますよ!

田中



早起きして朝ごはんを食べる!

朝ごはんは食べない派ですが、食べた方が良いのはアタリマエですよ... **芳田**

女性らしさに挑戦!

容姿や格好ではなく、行動や振る舞いを女性らしくしてみます **村上**



2008年
これに挑戦します



食生活に気をつける!

なるべく自炊をしようと思ひます **三鍋**

勉強

学生時代に戻ったようで、勉強するのもなかなかいいですね **妹尾**

貯金

積み立て貯金を始めます。あとは地道に100円玉貯金も **池田**



クリスマス会開催



平成19年12月8日に第3回クリスマス会を行いました。

当日は、12組のお友達が参加してくれました。

メインイベントはクリスマスケーキ作り

今回のテーマは「歯っぴーEAT」
「食」についてスライドで勉強したよ



ハンドベルで「世界に一つだけの花」を演奏



ケーキに飾る
フルーツをつまみ食い



憧れのサンタさんと
「ハイ! チーズ」



プレゼント
ください

サンタさんへの
メッセージ入り
こだわりケーキ



速報!!

衛生士 妹尾涼子結婚

うじごう 歯科勤務5年目になる、衛生士の妹尾涼子が、なんとなんと、この春めでたくゴールインする事が決まりました。皆さんも気になると思うので、2人の馴れ初めを、こっそり教えちゃいます。

妹尾涼子、2007年の正月も過ぎた寒い夜。いつものように、運動不足解消のために始めた少林寺拳法の道場へ行くとき見知らぬ人が・・・。

忘年会の時、少林寺の先生に「だれか良い人いませんかね」と、つい軽いのでお願いした紹介の話がいきなり舞い込んできたのだ。妹尾涼子一世一代の瞬間だった。その人の第一印象はというと・・・。

『わあくでかい人!!』(彼の身長は186cmです) 何回か会ううちに自然と付き合うようになり、お互い、なくてはならない存在になったのでした。そしてこの度ゴールイン!!!!

少林寺拳法からは何も得なかつたけど、しっかりと素敵な彼氏をゲットしてしまいました。



いや〜スピード結婚ですなあ
うらやましい!
あくあやかりたい

5月に嫁ぐことになりました。
笑顔あふれる家庭にしたいです。
お幸せに 妹尾さん



村上の2007年思い出 BEST 3

1位 ~フィンランド旅行~

11月に行ってきました。予防歯科について学んだり、サンタクロースに会ったり、オーロラを見たり、買い物をしたりと、とても楽しい体験をしました。

北極圏突入記念にバジャリ!



2位 ~mr.children ライブ~

2回行きましたが、そのうちの1回は衛生士芳田と一緒に。生の桜井さんの歌声は、とても素晴らしく、何度か感動のあまり泣けたほどです。

3位 ~両親との京都旅行~

両親へ旅行をプレゼントしました。2人とも喜んでくれて、娘冥利につきました。



5月の清水寺です

2008年も良い1年にしたいです。皆さんにとっても良い1年になりますように。

高血圧と歯科治療

みなさんは、自分の血圧がどの程度なのかご存知ですか?

高血圧(140/90以上)は自覚症状がほとんどなく、長期間放置すると動脈硬化になり、脳出血・脳梗塞・心臓病などを引き起こします。 歯科治療に関しては、治療中の緊張や不安により血圧が高くなることもありますし、麻酔の薬の中には、血管収縮剤と言われるものが含まれており、それにより血圧が上昇するため、血圧が高い方は、麻酔ができない場合もあります。

当院では、血圧を測定させていただく場合があり、当院独自の基準で、160/90以上の場合は麻酔を行わないことにしております。高血圧と診断されたら、生活習慣の改善や降圧剤の服用などにより、血圧のコントロールが必要です。早期発見のためにも、普段から病院や家庭で定期的な血圧測定をお勧めします。

かむかむクッキング

最近の子どもはやわらかいものを好む傾向があります。そのため、あこの発達に不十分で、歯並びの悪い子どもが増えていると言われています。よく噛むことは、あこの発達、虫歯予防、肥満防止など、よい効果が盛り沢山です。今回は、食事の噛み応えを増やす工夫を紹介いたします。簡単にできるものばかりですので、ぜひお試しください。

一 切り方

大きめに切ると、自然と噛む回数は増えます。

カマボコの場合



そのまま
53.0回



みじん切り
27.3回

二 加熱と水分量

食品は水分が少ないほうが硬く、多いほど軟らかくなります。イカとスルメ、生の大根と切り干し大根などがよい例。野菜は加熱したものの方が、生より噛む回数は少なくなります。肉や魚は、加熱するにつれて硬くなります。

三 素材の組み合わせ

複数の素材を組み合わせると、口あたりや味の違いを脳が感じとることで、自然に噛む回数が増えます。

四 味つけ

薄味にすると、素材の持ち味をよく味わおうするため、噛む回数が増えます。

五 食材の工夫

アーモンドやピーナッツのようなナッツ類、煎り大豆などは、硬くて噛み砕くのに力のある食材です。一度に沢山食べることができないので、トッピングなどアクセントとして料理に使うとよいでしょう。