

うじごう 新聞

夏号

皆様、いかがお過ごしでしょうか？夏らしい日差しを感じられるようになってきました。

うじごうスタッフの今年の夏は、新しいことにチャレンジしたり、趣味を楽しんだり、忙しくなりそうです。

皆様も、この夏、大切な人たちと、たくさん楽しい思い出を作って、お過ごし下さい。

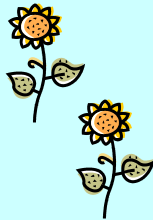
うじごう 歯科にいらっしゃい

今回は、石田 瑞稀ちゃんと拳也くんを紹介します。2人は、元気で明るいきょうだいです。H13年から、当院へ、**片道1時間半!**つまり、**往復3時間!!**かけて通院して下さっています。そんな、2人とお母様からメッセージをいただくことができました。



瑞稀ちゃんと拳也くんから

- ・むし歯を治すとき本当痛くない
- ・先生もスタッフも明るくて笑顔がグ〜☆
- ・歯磨きの指導をしてくれるから助かる



お母様から

- ・母の日のカーネーションは、感激しました
- ・毎回、分かりやすく説明して下さる先生を信頼して、片道1時間半かけて通って来れました
- ・明るいスタッフさんの笑顔を見るのも楽しみです。

こんな嬉しいメッセージを頂き、ありがとうございます。こちらこそ、宜しくお願いします。これからも、スタッフ一同瑞稀ちゃんと拳也くんにお会いできることを楽しみに待っています



お風呂あがりに手作りのバナナジュースを飲んでます。バナナ・牛乳・砂糖・氷で簡単にできるのでオススメです。



千田



ドラマ「ROOKIES」にはまっています。その中でも、なんといっても市原隼人くんが大好きです♥

受付：宇治郷

はまっている事... 備前焼でビールを飲む事です。備前焼で飲むと泡が違います!

田中

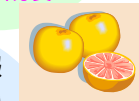


新色のメイク用品を集めています。鏡もケースもメイク道具も使った後は綺麗に磨くのがこだわりです。

小野



グレープフルーツにはまっています。実は今、5kg減を目標に「グレープフルーツダイエット」に挑戦中です。



院長

「レゲエ」というジャンルの音楽にはまっています。聞いているとついつい体を動かしたくなります!

池田



ヘアアクセサリが好きで、ついつい買ってしまいます。...が、髪が短いので今はあまり出番がありません。...

三鍋



エスニックな服装にはまっています。頭にターバンを巻いたりして色々な格好を楽しんでいます。

山田



暇さえあれば「ROUND1」に行ってます。カラオケやゲームセンター、スポーツなどが楽しめます。

坪井



私 はまっています

うじごうスタッフがはまっていることを紹介します

オハヨーの「飲むヨーグルト」が大好物。ストローに果肉がつまっても、それもまた良し。



「GONESH」というお香のNO.8が大好きです。夜、電気を暗くしお香をたいて、ポーっとしている時が幸せです。

芳田



などです。気になる方は、ぜひスタッフまで声をかけてください。

- キシリトールガムタブレット
- フッ素洗口(フッ素のうがい)
- フッ素配合の歯みがき粉



健康フェアー
6月4日のむし歯予防デーにちなんで、6月1日から7日にかけて健康フェアーを行いました。今回は、予防グッズを用意し、皆様に試して頂きました。

健康フェアー



母の日フェスタ
5月9・10日の2日間『母の日フェスタ』を行いました。日頃なかなか伝えられない感謝の気持ちを手紙に託し、カーネーションを添えて渡してもらいました。子供達の恥ずかしそうな姿を見て、スタッフ一同、ほのぼのの気分になりました。

池田香奈、 今日も元気です

今号では、衛生士の池田をピックアップ！いつも元気で、患者さんやスタッフに明るい笑顔を振りまいている彼女。当院に勤務し始め早4年目、今までに欠勤したことがありません！そんな池田に元気の秘密を聞いてみました。

よく食べる！

好き嫌いせず、何でも残さず食べる。食べる事は好きなので、風邪をひいて熱があっても、食欲がなくなった記憶はないです。なので風邪の治りも早い！



よく笑う！（思いっきり楽しむ）

ささいな事や、ちょっと恥ずかしいなとためらう事でも、とりあえず思い切りその場を楽しんでストレス発散！



ストレッチ

もともと代謝が悪いのと、立ち仕事とで、夜はむくみで足がパンパン！ふくらはぎをマッサージしたり、ストレッチで筋肉や筋を伸ばして体を緊張から解きほぐし、次の日に備えます。

よく寝る！

最近、休日でも目が覚めて朝ゆっくり寝れなくなってしまったけれど、夜は用事がなければ早く寝て、一日の疲れを解消してます。



音楽を聴きながら半身浴

もしかしたら私の本当の元気の源かもしれない。音楽を聴きながら半身浴をよくします。落ち着く音楽を聴きながら寝たり、元気で曲を歌ってみたり、その日の気分によって色々な楽しみ方をしています。

☆お試しができます！☆

(歯磨き粉とキシリトール製品)

むし歯予防の強い味方、フッ素とキシリトール。フッ素入りの歯磨き粉はたくさんあるけれど、自分にはどれが合うのかわからない。キシリトールも試してみたいけど、口に合うかなあ？そんな方に朗報です！それぞれ、お試しができるようになりました。

歯磨き粉→洗面所にて。

キシリトール→スタッフに声をかけてください。

これを機に、自分に合ったものを選んでくださいね。
歯科医師 村上

こんなもの作ってみました♪

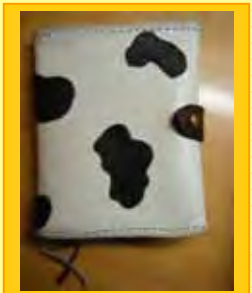
下の写真、何に見えます？？

実は・・・私**手作り**の**革の手帳カバー**です。

思いつきで作ったのですが、それが結構気に入っていて、現在**愛用中**です♡♡ しかもこれ全部**手縫い**で作りました。

一応、牛革なだけに牛柄にしてみました～♪♪♪ 笑

私は人と違ったものが欲しいので、お店に行って気に入った物がなかったら、自分で作っちゃう、ちょっと**変わり者**です。今後も世界に一つしかない山田ブランドの素敵なお品を作っていきます。
衛生士：山田



材料 卵・・・3個

レンコン・・・160g

ごぼう・・・100g

にんじん・・・60g

貝割れ大根・・・1パック

すりゴマ・・・大さじ2

★ 酢・・・大さじ1

★ しょうゆ・・・大さじ1/2

★ マヨネーズ・・・大さじ1

ヘルシーサラダ

(3～4人分)



レシピ①卵は固ゆでにし、乱切りにする。

②レンコン、にんじんは半月の薄切りにし、レンコンは酢水にさらす。ごぼうは斜め切りにして、水にさらし、共にゆでる。

③貝割れ大根は根元を切り落として半分に切る。

④すりゴマ、★を合わせ①②③をあえる。

最近の日本人は硬いものを噛まなくなった結果、あごが細くなっていることが問題になってきています。
なぜ問題なのかというと、歯の大きさとあごの大きさが合わない歯が正常に生えてこないからです。例えば、出っ歯になったり、ガタガタになったり、親知らずが歯茎の中で横向きになったりなど、そういう方が増えてきているそうです。よく噛むことは、あごの成長を促進させたり、丈夫な根っこを作ったり、歯並びをよくしたりと、色々な効果があるようです。是非、皆さんも今日から歯ごたえのあるものを食べる習慣を身につけてください。そこでチョコーおススメの歯ごたえのあるレシピを一つ紹介します。

歯もあごも育てる「噛む育」

かむかむ
ピシッ

