

うじごう歯科にいらっしゃい

● メインテナンスに通い始めて、かれこれ6～7年になる白神めぐみさんと、その娘さんで中学生になっても欠かさず定期健診に通って来てくれている白神晴香さんをご紹介します。今回は、うじごう歯科の好きなところや、通って初めての感想をお伺いしました。

● 明るく笑顔がステキな先生・スタッフさんのおかげで、うじごう歯科は私にとって居心地の良い場です。3ヶ月に1度の定期健診も楽しみの1つです。次回が待ち遠しいくらい… (母)

● 毎回、治療をしている時でも待合い室にいる時でも、笑顔で話しかけてくれる先生方が大好きです！クリスマス会や色々な行事があって、すごくワクワクします。うじごう歯科に通っていて良かったと思いました。(娘)

● 白神さん親子は本当に仲がよく、いつも明るく笑顔なので、私達もそんなお二人を見ると自然に笑顔になってしまいます。これからも、良い笑顔でいられるように、お口の中も大切にしていましょね



特別暑かった今年の夏も終わり、食欲の秋、読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋がやってきました。皆さんはどんな秋を過ごされますか。世間では、自民党の総裁選挙も終わり、いよいよ衆議院の解散、そして総選挙と大変な慌ただしさとなりそうです。今回は、与党と野党が入れ替わる大変な選挙となります。医療、福祉、介護、年金と注目していきたいと思

うじごう新聞

秋号

ちょっと変わった？わが家の習慣

私の家だけ？という家庭での習慣をみんなに聞いてみました。

日曜日は家族で夕方の4時から晩ご飯を食べるんです。すごい門限でしょう 千田

シャンプー、リンス、ボディーソープ、洗顔と家族別々のものを使っています 三鍋

一緒にいるのに、家の中でお父さんとメールのやり取りをするんです 村上

家族4人が朝風呂をする為、朝は6時から順番取りで大変です 宇治郷好彦

来客時にインターホンが鳴っても、インターホンに出ずに、直接玄関に向います 池田

私の家では、お風呂上りにバスタオルをまったく使いません 坪井

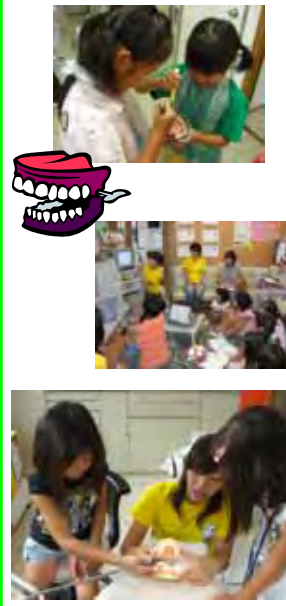
実家では、長期の留守でも鍵をかけないんですよ 芳田

我が家では、いくら暑い日でもクーラーはつけません。クーラーはあるんですよ 田中

我が家には洗濯機が2台あり、タオル専用と服専用とに分けています 山田

我が家では、型取りから始まり、模型づくり、歯のデッサン、歯についての勉強、そして、実際に歯医者さんにする虫歯の治療を行いました。子供達の体験中、お母さん方には、キシリトールやフッ素の講義をさせていただきました。普段では絶対に体験できない内容ですので、子供達だけでなく、お母さん方も興味津々でビデオ片手に参加していただけましたようです。

このような企画を通して、子供達だけでなくお母さん方にも、もっともっと歯について興味を持ってもらい、歯の大切さを理解してもらえればと思います。



体験内容は、型取りから始まり、模型づくり、歯のデッサン、歯についての勉強、そして、実際に歯医者さんにする虫歯の治療を行いました。子供達の体験中、お母さん方には、キシリトールやフッ素の講義をさせていただきました。普段では絶対に体験できない内容ですので、子供達だけでなく、お母さん方も興味津々でビデオ片手に参加していただけましたようです。

このような企画を通して、子供達だけでなくお母さん方にも、もっともっと歯について興味を持ってもらい、歯の大切さを理解してもらえればと思います。

夏休みの自由研究☆大作戦

八月二十一日に当院で「夏休みの自由研究大作戦」と題し、子供達に歯医者さんの仕事を体験してもらいました。子供達に「歯医者さんは楽しいところ」「怖くないところ」そう感じてもらうたくて、このような計画を立てました。

特徴その1 元気!!

仕事が終わった後でも、友達と遊びに出かけます ROUND1 やカラオケ等...。もちろん、次の日の仕事に疲れは持ち込みません!

特徴その2 おいしそうに食べる

甘いものが特に大好きで、本当に美味しそうに食べています。食べてる時って、幸せですもんね



うじごう初のクリニカルコーディネーターの坪井サン。そんな彼女をちょっと分析して

特徴その3 汗がよく出る

緊張とかすると、鼻の辺りに、汗が出てくるらしく...。ハンカチで押さえているのをよく見かけます。もし、汗が出ていたら緊張しているのかも...!? あなたの笑顔でリラックスさせてあげてください (---)

特徴その4 地味におもしろい

空気を察し、期待通りのリアクションをしてくれます。坪井ワールド あなたもハマってみませんか?

院内改装のお知らせ

うじごうファンの皆さんは、すでにお気づきの事と思いますが、今年のお盆休みに診療室のリニューアルを行いました。テーマは、「明るさ、清潔さ、そしてIT化」です。何がどう変わったか、皆さん自身で、感じてください。



池田香奈のはまりもん

気がつけば、去年は5回も行って、はまっているお店があります。ご存知の方も多いと思いますが、牛窓にあるジェラート工房 COPIO(コピオ)です。

ジェラートを食べている私を見れば美味しさが伝わるとおもいます(笑)



さっぱりしていて、本当に美味しいんです!! 寒い冬は冷たい物もあまり食べなくなるかもしれませんが、私は冬になってもきっと行くと思います みなさんも機会があれば、ぜひ行ってみてください。



食欲の秋ですが、腹八分目を心がけましょう
昔から「腹八分目に病なし」という言葉がありますが現代の健康法にも全く同じ事が言えます
「腹八分目とは?」
腹八分目とは、まだかなりのゆとりをもって食べ物を受け入れる事ができて、消化吸収がスムーズに行われる目安をいいます。



さんまの美味しい季節です

さんまをはじめ青背魚の脂肪はコレステロールをへらす効果があります。また血液が凝集するのを防いだり血栓をできにくくする作用をもつため、動脈硬化などの生活習慣病予防にも効果を発揮します。

この時期、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。また、自然のものが美味しい時期ですから、秋の季節は加工された調理済みの食品などの使用はできるだけ避けその分、旬の素材をいかした手作り料理はどうでしょう。