

# うじごう新聞

秋号

すっかりと秋らしい気候になりました。今年の夏は、とても不安定な気候で、野菜や果物の収穫も大変でした。不安定なのは、そればかりでなく、政治の世界ではとんでもない事が起こりました。民主党が、大差で自民党を破り、政権与党に取って変わってしまいました。一体全体、これからの我々の生活はどうなってしまうのでしょうか。景気が安定し、少しでも日々の暮らしが豊かになり、ゆとりある時間、そして食欲の秋にふさわしい、美味しい食材や果物等が、食卓をにぎわしてくれれば、いいですね

## うじごう歯科にいらっしやい

つもりあおい

今回ご紹介させていただくのは、津森葵くんです。葵くんはいつも家族全員で定期健診に来てくれる仲よし家族です。お父さんからコメントを頂きました。「定期健診に行く時は毎回元気に張りきっています。毎日、弟と妹と仲良く歯磨きをしているので虫歯は大丈夫だと思いますが、定期健診で毎回、『問題ないですよ。』と言われるように頑張ってきてきれいな歯を保っていきましょうね。」小さな頃から通ってくれて、ニコニコ笑顔がとってもかわいい葵くん。これからも家族みんなで定期健診に来てね！



### スタッフ川柳

「秋」をテーマに川柳を作りました

スタッフにとつての秋とは？

色々な想いや思い出、決意があるようです

年男 ホノルル目指して 走る秋

宇治郷好彦

紅葉が心に染みる 歳になる

村上

1分間 レッグマシク

乗りこなす

小野



思い出す 忘れてた 食欲を

池田

楽しいな 美味しい食べ物 4連休

三鍋

思い出す 毎年食べる

栗おこわ

千田



犬を抱き 湯たんぽ代わりに 眠る秋

山田

秋の日に 一歳とり 新たな一歩

坪井

献立に 困った時の 鍋だのみ

宇治郷敦子

## 食育 ～秋・冬 オススメ食材～

これから、風邪やインフルエンザが増えてくる季節ですね。皆さんはまだ、お元気でしょうか？！風邪予防として、うがい・手洗いなどで外からの感染予防も大切ですが、栄養価の高い食材などを積極的に摂取して、内からの予防もできると一層良いと思いませんか？！

そこで今回は旬の食材の中でも、体の抵抗力を高めくれるビタミンA・Cを多く含む食材をご紹介します。ビタミンA・Cは共に肌や粘膜を正常に保つ効果があり、ウイルスへの盾を強化し、侵入を防ぐことで免疫力をアップしてくれます。

魚類・・・さんま、さば

野菜・・・さつまいも、しいたけ、ほうれん草、ねぎ、れんこんなど



ぜひ参考にして下さい

## アロマ導入しました！！

院内でアロマオイルを蒸気にして焚き始めました。オイルは全7種類、緊張を和らげたり、気分をリフレッシュさせるなどのオイル効果で、歯科医院に来られる皆さんの緊張を、少しでもほぐせるといいなと思い、導入しました。



週代わりで匂いが変わるので来院した際には、炊いているアロマの種類や効果・効能をぜひチェックしてみてください



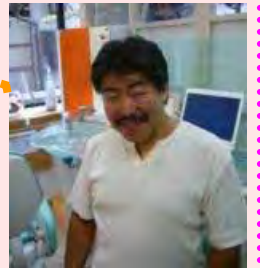
下さい

# 縁の下の力持ち 歯科技工士!



うじごう歯科医院開業当時からお世話になっている歯科技工士、盛野さんをご紹介します。  
みなさん歯科技工士ってどんな仕事をするのかご存知でしょうか？歯科技工士は歯医者さんに依頼されて歯に詰めるもの、かぶせるもの、入れ歯や矯正装置を作る人です。とても熟練した技術と知識が必要です。  
患者さんと直接話す機会は、あまり有りませんので、今回、盛野さんからの熱いメッセージをお伝えします！

歯科技工士は一般的に馴染みが薄いかもかもしれませんが、私たちが作る詰物は歯ならび、咬みあわせのバランスを考えてつくる完全オーダーメイド品です。そして歯科医師と衛生士さんとガッチリと連携して、皆様が美しい歯で話し、笑い、食べるなど日常的に当たり前のことですが、とても重要な機能を回復するために製作物に「技術」「真心」を込めて、日々頑張っています。



## なんで、こうなるの???

すでに、ご存知の方も多いかと思いますが、私のマイブームは、ランニングです。昨年初めから少しずつ走り始め、昨年 10km 完走。今年 20km 完走、そしていずれは、フルマラソンに参加というのが、私の目標でした。  
昨年 10km は、なんとかクリアしたものの、まったく走ることが好きになりません。どちらかというと、苦になってしょうがありません。一体、いつまでこんな事を、続けられれば良いのでしょうか。「正直、早くやめてしまいたい。」というのが、今の気持ちです。しかし、途中で投げだすのは、もっと嫌。  
そこで、決断しました! 「今年の 12 月にホノルルマラソンに挑戦します」  
嫌な事は、早く終えて、走ることから卒業します。



スタッフからプレゼントされたウェアで、日々怪しい訓練続行中!

## 民主党大勝利、これからどうなる？

先日の衆議院選挙で、政権交代。  
民主党のマニフェストで、気になるものが・・・。子育て支援の強化です。  
中学生以下に、月額 26,000 円。  
高校までの、授業料の無償化。  
実現できたら、何と素晴らしい事でしょう。  
少子化で子供のいない国に、未来はないと思います。安心して、子供が生めない国に発展はないと思います。

今の日本も、北欧の福祉が充実した国のように、親だけで子供を育てる時代から、社会全体で子供を育てる時代になっているのではないですか。構造改革も結構。節約も結構。増税も結構。しかし、もう少し医療や福祉の充実も考えて欲しいものです。

## 歯間ブラシってどんなもの？

歯ブラシでは取れない歯と歯の間の歯垢をとるブラシでワイヤー（針金）に小さくて細かいナイロンの毛がついた用具です。つまようじとは違います。

## 歯間ブラシって必要なの？

きちんと磨いても、結構歯間ブラシを使うと驚くほど磨き残しが取れます。それを除去しないまましていると歯と歯の間の歯茎は炎症を起こし、出血したり、腫れたりします。歯周病の予防のためには、大変有効です。

## どんな所に適しているの？



歯のすき間があるところ  
歯ぐきが下がっているところ  
ブリッジの下は重要です

## 歯間ブラシをぜひ使ってみよう!

### どんな歯間ブラシを選べばいいの？

歯間ブラシには持ち手とブラシが一体型の物や持ち手が長い物など種類があります。



サイズは SSS から L まで揃います。  
歯間ブラシの種類も色々あります。  
自分の合ったブラシを探してみましょう!

お口の中の状況は一人一人違いますので、自分の歯肉の状態や使いたい部位に合ったサイズを選ぶことが大切です。  
サイズを選ぶ時の目安として、歯間ブラシを挿入した時、無理なく動かせるサイズを選びましょう。ぜひ、サイズ選びや、使い方についての相談はスタッフまで声をかけて下さいね!