

うじごう歯科にいらっしやい

今回ご紹介させていただくのは、長い間、うじごう歯科に来て頂いて70歳と思えないぐらい元気な伊原正志さんです。「職場に近い医院で、虫歯の治療をして頂いてから10年間、歯の事はすべておまかせして定期的にケアをしていただいています。指導に従って家庭での歯磨き、歯間ブラシの使用等を心掛けています。暖かい雰囲気でのメンテナンスに楽しんで通院している70歳です。」とコメントを頂きました。まだ現役でバリバリと仕事もされていて、いつも歯のケアには積極的にされているとっても元気な方です。これからもお口の健康を守れるようにお手伝いさせていただきますね



新年 明けましておめでとうございませう。厳しい寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年に引き続き、新型インフルエンザが流行していますので、手洗いとうがいをして冬を乗り切りましょう。本年もスタッフ一丸となって、皆様のお口の健康をサポートできるように頑張りますので宜しくお願い致します。

うじごう新聞

新年号

祝 創刊四周年をむかえました

新 新 踐

今年は、家の引越しに車の買い替えなど、色々な事を新鮮な気持ちで楽しみ、去年できなかった目標を実践したいです。千田

2010年の抱負

自由に熟語を作って
今年の抱負を表してみました!

大 捉 行 雑

大きく物事を捉え、大雑把に行動してみたいと思います。A型ですが、今年は細かいことは気にしないO型を目指します。院長

誇 職

悩むこともありましたが、うじごう歯科と衛生士の仕事が好きです。自分の仕事に誇りをもって取り組みたいです。小野

維 輝

“維持して輝く”です。昨年は減量に成功したり、仕事も充実していたので、今年もそれが続くよう頑張ります。池田

風 耐 自 磨

社会情勢も自分の周りの環境も厳しくなるでしょうが、自分を磨き、いぶし銀のように光ります。宇治郷敦子

想 思 込

周りの人たちに感謝の想いを込めて接し、思い込みを捨てて新しいことを吸収したいと思います。三鍋

ま さ こ 磨 三 個

料理の腕を磨く！ 一般常識の知識を磨く！ 衛生士としての腕を磨く！ 山田雅子(まさこ)

適 当 懸 命

良い意味で適当に、ここぞという時は懸命に取り組み、色々なことを頑張っていくと思います。村上

小 確 幸

小さいけれど確かな幸せを見つめられるような余裕のある心で生活したいです。坪井

国内のフルマラソンに参加します。その際は、目標タイムを設定し、極力歩かないようにしたいです。

今年の目標は？

走り終えての感想は？
不完全燃焼です。完走を目標にしていたのが敗因でしょうか。へろへろの状態でもゴールして感動の涙を流すのが目標でしたが、余力があった状態でゴールしたので、無難に終わってしまっただけという気持ちでいいです。

一緒に付き合ってくれた奥さんに一言

マラソンは孤独なスポーツです。一人だと練習も続かなかったと思います。バカな試みに一緒になって付き合ってくれて心の底から感謝しています！

予想よりも周りの人のペースが遅くて、自分もそれに巻き込まれてしまいました。人が多すぎてペースを上げることも難しかったし、気持ち的にも「まあこれくらいいいか」と思ってしまっただけ、上を目指すことを諦めてしまったのが悔やまれます。

走り終えての感想は？

でも、「これから海外旅行に行く！」という嬉しさの方が大きかったです。

マラソン中はどうでしたか？

出発前はどんな気持ちでしたか？
周りには、「完走できるよ！」と豪語していたのですが、練習の時に足が痛かったので、内心は「大丈夫かなあ」という不安もありました。

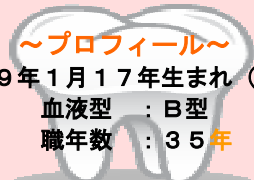


うじごう先生ホノルルマラソン完走記念
独占インタビュー

昨年12月に行われたホノルルマラソンに参加した宇治郷先生。途中歩きながらも無事完走することができた先生に、帰国直後、独占インタビューを行いました。



縁の下の力持ち 歯科技工士！パートII



昭和29年1月17年生まれ (山羊座)
血液型 : B型
職年数 : 35年



今回は、当院で長年、義歯(入れ歯)関係を担当してくれている歯科技工士さんで **小泉 博さん(55歳)**を紹介いたします。今回も熱いコメントを頂くことができました。

常に、私の技工所での合言葉である「自分の親の入れ歯だと思って作る！」を頭に入れ、先生や歯科衛生士さんと情報を共有し、患者様にとって最良の入れ歯を制作するよう心掛けています。これから、ますます高齢化が進み入れ歯の需要が増してきます。入れ歯は、食物を体に送り込む、最初の臓器といっても過言ではありません。いつまでも、よく噛める入れ歯であるように大切に使用してもらえたらと思います。

- Q むし歯の治療で、詰めものをした後に痛みがあるのですが、大丈夫でしょうか？
- むし歯の治療のために神経が生きている歯を削ると、必ず削った分だけ神経に近づきます。神経に近いところまで削った場合、詰めものをした後に軽い痛みがあったり、しみたりすることがあります。
- しかし、たいていの場合、時間とともに痛みはなくなります。この現象は身体の防御反応の一つで、治療後、しばらくすると歯が自分で神経を守ろうとして新たな歯の質(新生第二象牙質)を作り、しみないようにしてくれます。それまでの期間は1~2週間から1年ぐらいいまで、人によってまちまちです。
- しかし、痛みがだんだん激しくなる場合は、神経を取る治療に進まなければいけないので相談してください。

千田紗矢香☆はまりもん



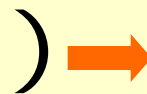
UNIMAT LIFEの 茎わかめスープです！

1箱 15袋入りの¥1,050 と価格もリーズナブルで、何ととっても、茎わかめの食物繊維は、わかめの1.4倍。低カロリーでヘルシー(1袋当り 11kcal)と体にも優しいところが、とても気に入っています♪私も、ほぼ毎日といっていいほど、お昼のお弁当の御供に食べています。皆さんも、寒い冬に、あたたか〜いスープはいかがですか？心も体も「ホット☆」温まりますよ！

知覚過敏をやっつける！！

まだまだ寒い日が続きますね。急に、「歯ブラシするとピリピリ感じる」や「冷たい物がしみるようになった」という方はいらっしゃいませんか？もしかすると知覚過敏が原因かも！？ そんな方へ自分でできる対処法をご紹介します。

- 1正しいブラッシング方法 → ・力を入れず、やさしく歯と歯茎の際を磨きます！
(歯を傷つけるのを防ぎ、汚れを取り除く)
- 2歯ブラシ選び → ・毛先がやわらかめの歯ブラシを選ぼう！
(歯を傷つけるを防ぐ)
- 3歯磨き粉選び → ・研磨剤が少ない物、フッ素配合、乳酸アルミニウム配合
(歯を強くし、しみる経路を遮断) 硝酸カリウム配合の歯磨き粉を選ぼう！
- 4食事に気をつける → ・酸性の強い物の食べ過ぎ飲み過ぎに注意！



オススメ歯磨き粉



(歯が溶け、しみやすい状態にします) 危険な物：ワイン、酢(ドレッシング)、炭酸飲料、スポーツ飲料

5歯科受診 → ・症状が虫歯の時と似ているため、早めに歯科医院で診てもらいましょう

※何か分からない事があれば、お気軽にスタッフまでお聞き下さい☆☆