

うじごう歯科へいらっしやい！

今回ご紹介させて頂くのは、「みおちゃん」です！

お母さんから嬉しいコメントを頂きました！

「娘と私はうじごう歯科にお世話になって2年になります。

娘はいつもうじごう歯科に行くのを楽しみにしていて、今日は歯医者の日だよと教えると、やったー！と喜びます。待合室にはかわいいキッチンがあるし、優しい先生や衛生士さんのおかげで、子供が楽しんで通える歯科医院なのだと思います。

これからもよろしく願います！」

素敵なコメントをありがとうございます！

これからも楽しく通ってくださるのをスタッフ一同心待ちにしています♪



新年明けましておめでと〜ございます！今年もうじごう歯科は元気に新しい年をスタートいたしました！平成も残りわずかとなりましたが、皆様やり残したことはありませんか？新たな気持ちで新年を気持ち良く迎えたいものですね♪今年も皆様にとって、幸多き年となりますように♪

うじごう新聞

新年号52

2019年 今年、絶対〇〇〇します！！

今年は平成から新しく元号が変わる年ですね。

そこでスタッフに今年こそはやり遂げたい事を聞いてみました！

『親孝行する！』 岡本

『友人と旅行』 鳥越

『考え方を考える。』 院長

『離島に旅行！』 小山

『節約と貯金』 納村

『1人焼肉に行く！』 平田

『ダイエット！』 猿山

『笑顔で元気に過ごす！』 新池

『貯金する』 池田

『海外旅行』 山本

『料理のレパートリーを増やす！』 塚本

『断捨離。料理をする！』 小野

詳しくは院内掲示板で♪



ご存知ですか？あいうべ体操

あいうべ体操とは口の周りの筋肉を鍛えて舌を適正な位置に戻すことで、口呼吸を鼻呼吸へと矯正する体操です。近年、無意識のうちに口で呼吸する「口呼吸」になっている人が増えています。呼吸は本来、鼻でするもの。この口呼吸、一説には「百害あって一利なし」と言われるほどデメリットの多い呼吸法で、口臭や虫歯、歯並びにも影響するほか、睡眠障害や風邪の原因にもなります。

意識して鼻から呼吸するよう心がけましょう！

「あいうべ体操」を習慣にして口呼吸を鼻呼吸に戻しましょう。

☆以上の動作を1セットとし、1日30回を目安に毎日続けましょう！

☆1セットは、5秒間くらいかけてゆっくり行います。

☆入浴時やTVを見ている時にするのがおすすめです。

☆発音するのが目的ではなく、口元の形を作ることが目的です。



①あーと口を大きく開く

②いーと口を大きく横に広げる

③うーと口を強く前に突き出す

④べーと舌を突き出して下に伸ばす

医院旅行 in 神戸

10月28・29日に神戸に院内旅行に行ってきました。
 1日目は夏のナイトプールで有名な“神戸みなと温泉 蓮”に宿泊♡
 早めにチェックインを済まし、夕食まで各々体力テストやサップヨガ、
 ホットヨガ、天然温泉など、施設内の設備を思う存分楽しみ、
 美味しい夕食後は夜景が見える最上階のbarにて美味しいお酒を堪能♡



2日目は灘に移動し、酒蔵を見学！菊正宗酒造、白鶴酒造、
 そして、ノーベル賞祝賀晩餐会で使用されている銘柄、
 “福寿”を造っている酒心館に行ってきました！
 それぞれの酒蔵にて、日本酒ができるまでの工程を
 勉強させて頂き、様々な日本酒の試飲を楽しんだ後は、酒心館に
 併設されているレストランにて、日本酒に合う会席料理を頂き、
 心も体もお腹も大満足な旅になりました。



たくさんのご参加ありがとうございました♡

今年はジャンボかぼちゃの重さ当てを行いました！
 例年とは桁違いの大きさに、皆さん悪戦苦闘(´д´)
 ですが、今年もたくさんの方にご参加頂きました♡
 正解に近かった方には、野菜とお米をプレゼント★

正解の重さは…22.0Kg！

今年の当選者は、

60歳以上の部

萩原さん …21.5Kg

60歳以下の部

そらちゃん…23.5Kg でした♡

今回参加された方もそうでない方も

来年ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

来年の当選者はあなたかも♡



歯科助手 岡本の おすすめ☆

私がドハマリしている韓国ドラマ『太陽の末裔』です！
 韓国ドラマが大好きで常に何かしら見ていますが
 その中でも一番のオススメはコレです♡
 出演者は美男美女で癒されるし、胸キュンシーンや
 感動するシーンまで本当に見ていて飽きません(*´▽´)



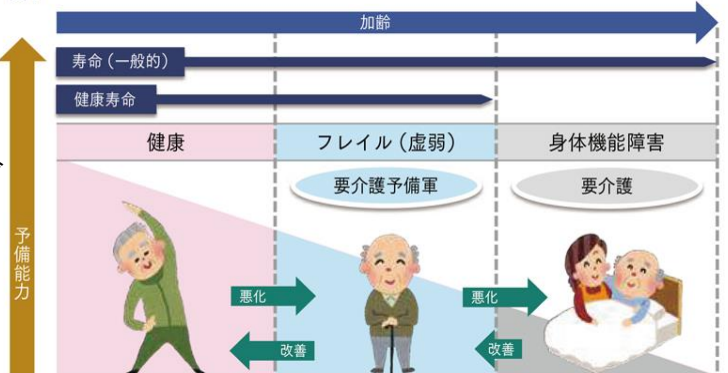
軍人と女医さんの恋愛ドラマですが
 恋愛だけでなく、大切な人についても
 会えることが当たり前でない事や、
 明日があることのありがたさなど
 色々と考えさせられるドラマです！
 TSUTAYAでレンタルできますので
 ぜひぜひ見て下さい♡

歯科に加わった新しい病気 「口腔機能低下症」

皆さんは、こんな病名を聞いたことはありますか？ 今年の春の保険改正でこの病名が加わりました。
 健康で特に困りごとのない時期と、不幸にも介護が必要な時期との間には、**フレイル(虚弱)**と呼ばれる
少し体の衰えを感じる時期があります。

ほとんどの人は、まったく気にせず、対策をとることもしません。このフレイルと口腔機能の低下には、深い関係があることがわかってきました。歯周病で歯がぐらぐらしている。歯を失ってしまって噛めない。入れ歯はあるけどうまく合っていなかったり、使っていない。食べ物をうまく咀嚼できない。飲み込むとむせてしまう。唾液が出にくくなって口の中が乾いてしまう。こんな症状が出てくると、「**口腔機能低下症**」ということになります。

図1



これらの症状が出てきたら、介護の必要な状態へ近づいていると考えた方がよいと思います。
 心当たりのある方、心配になってきた方は、お気軽にご相談ください。