

うじごう新聞

秋号59

朝夕は肌寒く感じる季節になりましたね。短いですが、過ぎやすい秋の到来です！しかし、コロナがもう少し落ち着かない事には紅葉や旅行に出かけることも、まだ少し気が引けてしまいます。食欲の秋や読書の秋とも言われる季節です。お家時間を工夫して過ごすのも良いのではないのでしょうか。季節の変わり目でもあるので、コロナだけでなく、風邪やインフルエンザにも気を付けて過ごしましょう！

うじごう歯科医院にいらっしゃ〜い★

今回ご紹介させていただくのは、「**そうま君・りょうま君・にこちゃん・ことちゃん**」兄妹です♪お母さんから嬉しいコメントをいただきました★

「兄妹4人で通わせてもらっています。妹は泣いてしまっ大変な時もありましたが優しい皆さんのおかげで今は歯医者に来るのを楽しみにしています。これからもよろしくをお願いします。」

これからも“ムシバ0”を目指して一緒に頑張ろうね^^♪スタッフ一同お待ちしております☆



一生に一度は行ってみたい場所大調査！！

皆さんも一生に一度は行ってみたい場所ありますか？詳しくは掲示板まで★

「エジプト」

世界遺産が好きでピラミッドを間近で見たい！治安が怖くて一生行けないかも(笑) 新池

「オーガスタショナル」

マスターズが開催されるオーガスタへ行って4日間世界のゴルフを見たい。院長

「サグラダファミリア」

130年以上経った今でも建設中の未完成の教会。2026年に完成予定！鳥越

「好きな芸能人の家」

松坂桃李か横浜流星(笑)ただ会いたいです！(スターカーではないです！)塚本

「ウユニ塩湖」

水面に人や空が映し出されて映える写真が撮れます♡そんな写真を撮ってみたい！藤原り

「シンガポール」

コナンの映画の舞台になっていてすごく綺麗でした！一度はマーライオンと写真を撮ってみたいです！藤原ゆ

「北欧のオーロラ」

北欧の土地に行きたいのも理由ですが、大好きなオーロラを見るのが1番の目的です！小山

「イエローナイフ」

高確率で見れるオーロラを自分の目で見てみたいです★山本

「フロリダディズニーランド」

フロリダディズニーを知ってから絶対行きたい！！と思っています♡岡本

「エアーズロック」

‘世界の中心で愛を叫ぶ’を見て以来、どうしても行ってみたいと思っています佐々木

「モルディブ」

海上コテージでの休暇に憧れがあり、経済的にも行きやすいかな(笑)猿山

「ミコノス・サントリーニ島」

サントリーニの世界一美しいと言われる夕日を見たい！そして路地裏でさ絵になるミコノス島にも行きたい！平田

「ザキントス島」

ビーチや洞窟の自然景観が美しいのでカメラを持って日本では撮れないような写真を撮りたいです♡遠藤

「ノイシュバンシュタイン城」

シンデレラ城のモデルになったお城で現実離れた世界を見てみたいです。太田

舌みがきで新型コロナ感染予防対策！？

新型コロナウイルスの感染予防対策として、マスクの着用や手洗い、うがい、アルコールによる手指の消毒などされている方は多いと思いますが、「舌みがき」で新型コロナウイルスの感染リスクを減らす可能性があることも注目されています。

舌の表面には、舌乳頭という細かい突起がたくさんあり、この中は細菌の住み家になっています。その表面に食べかすや剥がれた粘膜などが付着し、白い塊ができます。これを舌苔と言います。舌みがきをすることにより、舌苔を除去し細菌やウイルスの付着を減らすことが感染予防につながると言われています。市販されている舌ブラシを使って鏡を見ながら舌苔の付いている場所に舌ブラシをあて、軽い力で奥から手前に動かして舌苔を除去します。

朝起きてすぐと、寝る前の1日2回磨くのがおすすめです。



お世話になりました！

この度、一身上の都合により7月20日をもちまして退職させていただきました。私は実習生として3か月、新卒で入社して7年4か月をうじごう歯科医院で過ごしました。当初から手先も不器用で人間的にも未熟でしたので失敗も多くご迷惑をおかけしたと思います。仕事があまくいかず思い悩むことも多々ありましたがいつも温かく見守って下さった患者様をはじめ、院長やスタッフに支えられて楽しく過ごす事ができました。患者様から「あなたがいるからここに来ている」と言ってもらえるような衛生士を目指して、仕事や患者様と向き合っていた日々は本当にあっという間に感じました。社会人として、衛生士として多くの事を学び、多くの患者様に会い関わらせていただきました。この経験を活かしてステップアップできるよう次の目標に向かって頑張りたいと思います。長い間本当にありがとうございました。

歯科衛生士 小野 理加



衛生士“太田”の Stay home事情



コロナでいまだ外出に抵抗がある中、みなさんはどんな“stay home”を過ごされているでしょうか？

最近、私は苦手な料理に挑戦しています！先日、庭に植えているミニトマトを使って家族に**タコライス**を作りました。中々思い通りにいかず苦戦することが多いので、毎日美味しいご飯を作ってくれる母のすごさを改めて実感しました。当分は外出できない日々が続くそうなので、これを機に苦手な克服出来るように、いろんな料理に挑戦したいと思います！



～ 正しい“うがい”ができていますか？ ～

期待できる効果として...

- ①細菌やウイルスを洗い流す、物理的な洗浄効果
- ②うがい薬の殺菌効果
- ③潤すことで喉の粘膜が持つ感染防御機能の回復及び活性化

風邪などの感染症、虫歯や歯周病に予防効果があるとされています。

最近、コロナ関連のニュースでイソジンうがいの事が話題になりましたね。ここで、うがいについておさらいしておきましょう！



ただし！！

正しい手順で行わないと、効果も半減してしまいます。

- ①まずは手洗い
- ②適量の水で希釈する
- ③ブクブクうがいを1回する(15秒)
- ④ガラガラうがいを2回する(15秒)

毎日の正しいうがいで感染症を予防しよう！

日本食(和食)は健康長寿食！？

日本食の特徴は一汁三菜と理想的なバランスです。主食からは炭水化物・主菜は肉や魚などたんぱく質が摂取できたりと、利用するものにより生活習慣病の予防に役立つことは皆さんもご存知でしょう。

日本食は1食で五大栄養が補えるので理想的なバランスの良い食事なのです。また、旬の野菜を選ぶ事で栄養価が高く、より美味しくいただくことができます。

～ 秋野菜の豆知識 ～

美肌効果だってある♡
かぼちゃ！



カボチャの旬は7月～12月と秋が旬です！カボチャはビタミン、鉄分、カルシウムなどバランスよく栄養を摂取でき、また病気になりにくいといわれる栄養素も豊富に含まれているそうです。

ミネラルがた～っぷり♡
かぶ！



春の七草にも数えられるかぶですが、秋から冬の時期に旬を迎え、甘くて柔らかくなります。葉っぱもお浸しやお味噌汁に入れることもでき、無駄なく食べられるのも魅力のひとつですよ！