

# うじごう新聞

新年号64

## うじごう歯科医院へいらっしゃい!

今回ご紹介させていただくのは、  
『はるなちゃん、ひであきくん』姉弟です♡  
「明るく清潔感のある院内で、いつも丁寧な説明をしてくださり、親の私はとても安心してます。スタッフさんの素敵な笑顔と優しい声掛けのおかげで、子ども達は毎回笑顔で診察を終え、ご褒美ももらえてとても喜んでます(#^^#)」



お母さんから、こんな嬉しいコメントを頂きました♪いつもニコニコ可愛い2人。これからも二人が検診に来てくれるのをスタッフ一同楽しみにしています(^^)／

新年あけましておめでとぅございませう！  
先月からファイザーワクチンの三回目接種が、医療従事者から順次始まりましたね。今年からG.O.T。トリアルも再開され感染爆発が心配されますが、当院でも皆様に安心して通って頂けるよう、気を緩めずに引き続き感染対策に気を付けながら、診療していきたいと思っております。  
今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

## 今年の抱負

2022年！今年はどうな年にしたいですか？  
スタッフの抱負聞いてみました！

- 焦らず急がず、静かな一年 院長
- 適度な運動をする 新池
- 再度、勉強し直す 小山
- 食生活を見直す 鳥越
- 女子力を上げる 中本
- 断捨離をする 奥村
- 余裕を持つて行動する 長谷川
- 品ある女性になる 平田
- あつでやろう」を止める 岡本
- バランスのとれた美味しい弁当作り 山本
- お金の使い方を 見直す 小野

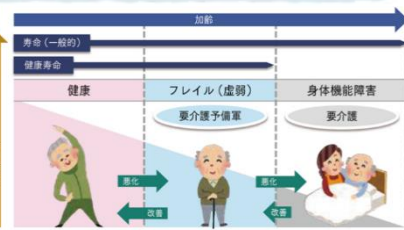


詳しくは掲示板

## フレイル(虚弱)とは...

1. 体重が減少している(1年間に2~3kgの減少でも要注意)
2. 歩行速度が低下している(青信号で渡っていた横断歩道が渡りきれないなど)
3. 握力が低下している(買い物の際、荷物を運ぶのが大変になったなど)
4. 以前よりも疲れやすくなった
5. 身体の活動レベルが低下している(趣味などで出かけることが少なくなったなど)

これら症状が出てきたら、要注意！介護の一手手前と言えます。そして最近注目されているのが**オーラルフレイル**です。次に挙げるような3つの要素が欠如すると口腔機能の低下を招くとされます。



### 社会性

ご近所の方との付き合い誰かと一緒に食事をするというような周りの人との関わり。高齢になると億劫で、社会性が欠如していく傾向が強くなる。

### バランスの良い食事と口腔内の管理

バランスの悪い食事は身体が低栄養となり、全身疾患、口腔疾患を引き起こしやすくなる。また、低栄養になると運動する気力が低下し、身体機能や筋力の低下を招く。そして歯や口の定期的な管理を怠ると、虫歯や歯周病にかかり、口腔機能全般が低下するため、噛む力も衰え、滑舌が悪くなったり、食事もしにくくなる。

### 運動

ものを噛む、言葉を話すことは正に運動！咀嚼機能が衰えると食事も億劫で摂取する栄養も不足、、、気力低下から運動の機会も減り、体が虚弱になりふとしたことで骨折をする。

これからの時代は、まずはフレイル対策を

# ハロウィンイベントを行いました！

昨年の10月15日～30日の期間、うじごう歯科医院の待合にてかぼちゃの重さ当てを行いました。かごに入っている小さいかぼちゃ5つの重さを、持ち上げずに目で見て当ててもらい、60歳以上、60歳以下の部門に分けて重さが近かった方それぞれに、お米と野菜のセットをプレゼント★

正解の重さは…**941g！！**

見事当選された方は…

**60歳以上→高橋さん**

**60歳以下→松隈さん**でした♡おめでとうございます！！

今回参加された方も、そうでない方も、またぜひチャレンジしてみてください♪




**外国の歯のおはなし**

日本では抜けた乳歯は、上の歯は下へ、下の歯は上へ投げて綺麗に歯が生える様に願います。海外ではどうでしょうか？

北欧では枕の下に抜けた歯を置いておくと、「トゥースフェアリー(歯の妖精)」がコインと交換してくれるそうです。フランスやイギリスは、コインではなく、プレゼントというところもあるそう。

スペインでは抜けた歯をコインと交換するところまでは一緒ですが、妖精ではなくネズミの「ペレス」がしてくれるのです。ネズミのペレスは「ねずみとおうさま」という絵本の主人公で、歯が抜けた小さな王様と一緒に冒険に出かけるお話だそうです。日本語訳もされてるそうなので、是非お子様と一緒に読んでみてくださいね☆





影の裏方！  
クリーンスタッフ  
大山の  
ひそかな楽しみ♡



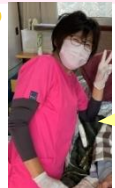
以前、倉敷の百貨店で押し花の額を目にし、野山の草、庭の小花の世界に感動し購入したことがあります。それから数年後、押し花教室を見つけ、挑戦！！

いざ始めてみると、たかが押し花、されど押し花。。。何度と失敗を重ねながらも頑張っ続けて続けた結果、『この花で』、『この額で』と思って作っているうちに、今では作品も増え、季節ごとで部屋に掛けて楽しむようになりました。

一つの出会いかから、一歩知らない世界にすすめたことに感謝しています。皆さんも何か夢中になるものがありますか？新しい『何か』見つけて楽しんでくださいね☆



## ☆NEWスタッフ紹介します☆



**訪問担当衛生士  
白神弘子です！**  
シラガ ヒロコ

にぎやかなおばちゃん歯科衛生士！(笑)  
昭和、平成、令和とずっと歯科医院で働いています。  
同居していた義父母を見送り、2人の息子は独立し、主人と猫のジゲンと暮らしています。

### ☆どんな事してますか??☆



歯医者へ通いにくくなった方のお宅に伺い、歯や入れ歯の治療だけでなく歯磨きや機能訓練なども行います。いつまでも美味しい物を食べ、笑って暮らせるお手伝いをしていきます！

### ☆やりがいはズバリ!!☆



「白神さんに来ていただいて本当に良かったわ♡」  
の聲が嬉しくて日々頑張っています！