

# 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、  
ことねちゃん、いつきちゃん、みつほちゃん姉妹です!!  
お母さんから嬉しいコメントを頂きました。  
「長女が2歳の頃からお世話になっています。院長先生、  
スタッフの皆様がいつも優しく対応して頂き、子供達も  
毎回嫌がる事なく通わせてもらっています。お土産も  
とても楽しみにしています。」

長い間通ってもらえて、とても嬉しいです。  
これからも、三人が笑顔で検診に通って  
もらえるよう、スタッフ一同頑張ります!



春になって暖かくなり、過ごしやす季節と  
なりましたが皆様いかがお過ごしですか?  
世界では、新型コロナウイルス感染症拡大に加え、  
ロシアとウクライナの戦争が始まったことにより、  
身近では、半導体不足や、様々な物が値上がり  
するなど暗いニュースが続いていますね。  
当院では4月より新人を迎えたり、復帰する  
スタッフがいったりと嬉しい報告もあります。  
ますますパワーアップするうじごう歯科医院を  
楽しみにしててくださいね♪

## スタッフが選ぶ! お取り寄せグルメ☆

みなさんのおススメはありますか? 詳しくは掲示板をご覧ください☆



兵庫県レトワブールの  
“高級XO食パン”  
山本



広島県やのやの  
“ころころコロッケセット”  
小野



総社市パティスリーコアの  
“クッキーアソートBOX”  
院長



博多黄金屋の  
“もつ鍋セット”  
長谷川



軽井沢ファーマーズギフトの  
“野沢菜昆布わさび風味”  
中本



宮崎県ぎょうざの丸岡の  
“手作り餃子”  
鳥越



産地問わずの  
“ミルクQueen(米)”  
小山



神戸観音屋の  
“デンマークチーズケーキ”  
平田



佐賀県EBI研究所の  
“神えびフライ”  
奥村



大分銘菓の  
“ざびえると瑠異沙”  
新池



神戸フロイドリーブの  
“シュトーレン”  
岡本

## 歯ブラシの正しい保管方法ご存知ですか?

お口の清潔を守る歯ブラシは、保管の方法を間違えると細菌が繁殖して非常に不潔です。  
ついやってしまいがちですが、このような保管方法はやめましょう。

- ①毛先を下にしてコップに入れる**  
歯ブラシの毛先が乾かずに雑菌が繁殖しやすくなります。
- ②ユニットバスや洗面台の収納の中に保管する**  
歯ブラシの毛先を上にしても、これらの場所では毛先がなかなか乾きません。
- ③同じコップに複数の歯ブラシが入っている**  
毛先が触れ合うと、菌が感染する可能性もあります。  
歯ブラシは流水でしっかりと汚れを洗い流して、乾燥させることが重要です。  
風通しの良い場所で、歯ブラシの毛先を上にして立てて保管します。  
複数の歯ブラシを保管する時は、毛先が触れないように仕切りをすることも大切です。



長引く  
コロナ禍の生活

## マスクの下で、気が付いたら口が開いている!?

マスクの着用が当たり前になった今私たちには、さまざまな変化がありました。呼吸もそのひとつ。気づかないうちに口で呼吸をする人が増えているそうです。口でも鼻でもどちらでもよいのでは？と感じるかもしれませんが、実は口呼吸は、間違った身体の使い方、さまざまな病気や不調につながってしまうことも。病気にならないためにはやはり鼻で呼吸をしなくてはならないのです。

あー いー うー べー

### 口呼吸のデメリット

- ・風邪を引きやすくなる  
(ウイルス感染しやすくなる)
- ・虫歯、歯周病、口臭の原因になる
- ・酸素の摂取量が落ちる
- ・顔の筋肉が劣化する
- ・睡眠時無呼吸症候群の引き金になる

### 口呼吸の治し方

- ・口が開かないようにテープを貼る。

- ・口の周りの筋肉の筋トレ  
おススメは『あいうべ体操』

「あー」と言いながら大きく口を開け、「いー」で口を横に、「うー」で口をすぼめて、さいごに「べー」で思っきり舌を出します。これを1日30セット行いましょう。この体操は小顔効果も抜群ですよ。



## 新人紹介!

はじめまして! 歯科衛生士の

**中本 しおり**

と、申します(^\_^)

山口県出身で2歳の

男の子をもつ一児の母です☆

血液型:A型

趣味:YouTubeを見ること

パスタ・パン・ラーメンが大好き♪

モットー:継続は力なり

皆様のお口に対するお悩みに寄り添い、お口の健康をサポート致します。どうぞ、よろしく  
お願い致します(#^\_^#)

パン好きDH山本のおススメパン屋さん

## NARS BAKERY

昨年の4月にJR茶屋町駅から徒歩5分の場所にOPENした  
パン屋さん『ナースベーカリー』

店内には惣菜系やハード系、食パン、サンドウィッチなど  
40~50種類のパンがずらり。中には旬素材やトレンドを  
取り入れた品も多く、毎月10種類以上も新作が登場!!  
パンも食べやすい大きさと、お値段もリーズナブルな物も  
あり。どれも美味しいのでおすすめは1つに絞れません...。  
お目当てのパンがあれば取り置きもしてくれます。  
売り切れ次第終了なので気になる方は午前中に行くことを  
おすすめします☆

倉敷市茶屋町504-1  
営業時間  
8:30~17:00  
※売り切れ次第終了  
定休日  
日・月※不定休あり  
☎ 10台



## \* 気になる NEW スポット \*



### 「ushimado TEPEMOK(牛窓テレモーク)」

2021年6月、岡山県瀬戸内市牛窓町牛窓にオープンした牛窓テレモークという施設をご存知ですか? テレモークとはロシア語で「ちいさいお城」という意味。牛窓テレモークは地方創生の一環として「文芸的で公共的な交流の拠点づくり」をコンセプトに、飲食店や物販店、テナントや音楽、アート、映画などに関するイベントを行うスペースを備えた複合施設です。牛窓の中央に位置し、海に面しているので建物内のどこからでも海を一望でき、旧牛窓診療所をリノベーションした建物は当時の面影が残されています。イベントなどは随時更新されているので事前にチェックしてから訪れるのをおすすめします!

☆牛窓テレモーク内にあるシフォンケーキ専門店「モリスケ」をご紹介します  
毎日食べたくなるような、誰かに贈りたくなるような、そんな思いを込めて毎日  
焼き上げられているシフォンケーキはしっとりふわふわが特徴。シフォンケーキは  
毎日日替わりで5、6種類、他にも、バイクドチーズケーキ、レアチーズケーキ、  
ガトーショコラ、プリン、スコーン、クッキーなども用意されているとか。  
海を眺めながらのんびり味わってみてはいかがでしょうか♪

