

うじごう新聞

秋号75

興奮と感動を与えてくれたパリオリンピック、
パリリンピックが終わり、少しずつですが秋の
気配が感じられるようになってきました。しかし
今年はまだまだ暑い日が続くそうなので例年
以上に短い秋になりそうです。体調に気を付けて
芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋と様々な秋を
楽しみましょう♪

うじごう歯科医院へいらっしゃ〜!!!

今回ご紹介させていただくのは『あすかちゃん、みのりちゃん』の
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3歳の頃から定期検診でお世話になっています。
気になることがあれば相談できるので心強く思っています。
健康な歯で成長できるよう今後ともよろしくお願いします。」

いつもご家族そろって検診に通って
いただき嬉しく思っています。
これからも皆さまが健康でいられる
ようサポートさせて下さいね！



うじごうスタッフがハマった！
マンガ好きにはたまらない！

おすすめ

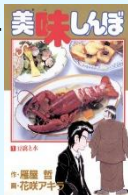
コミック特集！

天使なんかじゃない



生徒会を舞台に
主人公を中心と
した恋と友情の
物語(作:矢沢あい)
山本

美味しんぼ



食のトラブルを解
決したり究極のメ
ニューを追求して
いく物語(作:雁屋哲)
院長

あさきゆめみし



恋した人は義理の
母。光源氏を苦し
める、許されぬ恋
の物語(作:大和和紀)
鳥越

花より男子



超金持ち名門高校
に入学したド貧乏女
子高生のシンデレラ
ストーリー(作:神尾葉子)
佐田

君に届け



内気な主人公が
人気者の男子と出会
い成長していく恋と友
情の物語(作:椎名軽穂)
長谷川

ハイキュー



高校バレーの
全国大会を目指す
2人の主人公の成
長物語(作:古舘春一)
奥村



タッチ

双子の兄弟と幼馴
染の高校野球を通
じて描いた青春ス
トーリー(作:あだち充)
妹尾



ワンピース

海賊王を目指す
少年ルフィの
海洋冒険物語
(作:尾田栄一郎)
小野

ブルーロック



最強ストライカーを
育成する為、特殊な
環境で生き残りをか
ける物語(作:金城宗幸)
徳永



鬼滅の刃

鬼を討つ為鬼へ変貌
した妹を元に戻す為、
仲間と共に戦う物語
(作:吾峠呼世晴)
平田



のだめカンタービレ

才能溢れる若き音楽家
の恋やクラシックの
情熱を描いた音楽
コメディ(作:二ノ宮知子)
新池

ハマった理由は
掲示板をみてね

防災時の正しい口腔ケアをご存知ですか？



災害時は水が不足するので、なるべく水を使わない方法で口腔ケアを行います。
歯みがき粉は口の中に残ると、乾燥を誘発しやすいので、十分に口がすすげない時にはなるべく
使わないようにします。口をすすぐ時にも、一度にたくさんの水を口に含むよりも少量ずつ含んで
複数回に分けてすすいだ方が、口の中の汚れを効率良く吐き出すことができます。

唾液には汚れを洗い流す自浄作用があるので、歯ブラシがない場合は
唾液腺マッサージで唾液がたくさん出るようにします。また、濡らしたガーゼや
タオル、ウェットティッシュなどを指に巻いて歯の表面をこすって、歯垢を取るよう
にしてください。デンタルリンスや洗口液は、水だけのうがいよりも歯垢の除去には
効果的です。歯ブラシセットと共に非常持ち出し袋に入れておくとよいでしょう。



木曜教室が始まりました☆

8月から準備を進めてきた、“木曜教室”が始まりました☆木曜教室では、**お子様を対象にした教室と、60歳以上の方を対象にした教室**の2つを開催しています。お子様を対象にした教室では、生まれる前(妊婦さん)に知ってほしい知識、今だからできる0円矯正の方法など、歯科の視点と管理栄養士の視点を織り交ぜた内容となっており、うじごう歯科医院でしか知ることができない、お子様を持つ保護者の方にはぜひ参加していただきたい教室です。また、60歳以上を対象にした教室では、『最後まで口から食べるために』というタイトルで、いつまでも若々しく、元気に過ごしていただくために大切な知識を身に付けつつ、トレーニングを混ぜながら笑いあり、(笑いすぎて)涙ありの楽しい教室を準備しています。ぜひお時間を作って参加してみてください♪



七イベントへの
ご参加ありがとうございました！
ございました！

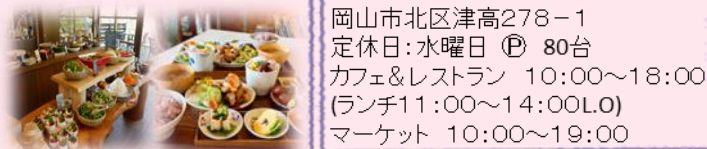
6/17～7/7の期間、七イベントを開催しました。来院された方がたくさんの短冊を書いてくださり、可愛い願い事や、将来の夢など、笹が願い事の短冊でいっぱいになりました♪たくさんのご参加ありがとうございました☆みんなの願い事が叶いますように。来年もぜひご参加ください☆



DH山本のおすすめスポット



私のおすすめスポットは岡山IC近くに今年の4月にオープンした**真庭あぐりガーデン岡山店**です。小規模農家さんを助けたい、捨てられる野菜をなんとかしたいという思いから出来た施設で、四季折々の「食」を楽しめるカフェやレストラン、旬の野菜や加工品を販売するマーケット、真庭の温かい木に囲まれたキッズスペースなど、小さなお子様からご年配の方まで幅広い世代で楽しめる場所でした。ご興味のある方は行ってみて下さい。



岡山市北区津高278-1
定休日：水曜日 ☎ 80台
カフェ&レストラン 10:00～18:00
(ランチ11:00～14:00L.O)
マーケット 10:00～19:00

秋のカミカミレシピ

材料(2人分)

にんじん	40g
れんこん	80g
たまねぎ	40g
しめじ	60g
さつまいも	60g
スライスベーコン	60g
水	200ml
コンソメ	小さじ2
バター	10g
牛乳	200ml
味噌	小さじ1/2
パセリ(乾燥でもOK)	適量

根菜とキノコのほっこりミルクスープ

①れんこんは皮をむき、さつまいもは皮のまま、いちょう切りにして水にさらし、水気を切る。しめじは根元を切ってバラバラにしておく。

にんじん、たまねぎは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。

②鍋にバターを熱し、①の具材をバターがなじむまで炒め、水・コンソメを加えて弱火で煮る。

③野菜が柔らかくなったら、牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、味噌で味を整える。

④器にもり、パセリをふる。



ポイント

食物繊維の豊富な根菜・キノコで噛む回数アップ！
根菜・さつまいもの豊富なビタミンで、血行が促進され、体がポカポカに！
さらに牛乳で**歯や骨も丈夫に！**
しっかり噛んでお口を鍛え、虫歯も予防しましょう♪