



今年ひつじ年♪

Happy



Smile

医療法人 H-P Smile いちかわ歯科

2015年1月7日発行 (第2号)

豆知識～歯磨きについて

新年明けましておめでとうございます☆

11月からスタートした院内新聞。

タイトルはココの『いちかわ歯科』にちなんで皆様がハッピーでそして笑顔を絶やさずにいて欲しいという願いが込められています。

まだまだ試行錯誤をしながらの院内新聞、

第2弾は“歯磨き”についてお伝えできたらと思っています。



ツリーづくりをお手伝いしてくれたお子様達へとても素敵な「将来の夢ツリー」ができました！どうもありがとうございました！！



1月

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 元日	2	3	4 矯正診療日 (一般診療なし)
5	6	7	8 臨時休診 (研修のため)	9	10	11
12 成人の日	13	14	15 午前休診 (研修のため)	16	17 矯正診療日 (一般診療あり)	18
19	20	21	22 18時まで診療	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2月

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 矯正診療日 (一般診療なし)
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念日	12 午前休診 (研修のため)	13	14	15
16	17	18	19	20	21 矯正診療日 (一般診療あり)	22
23	24	25	26	27	28	1

3月

月	火	水	木	金	土	日
23	24	25	26	27	28	1 矯正診療日 (一般診療なし)
2	3	4	5 臨時休診 (研修のため)	6	7	8
9	10	11	12	13	14 矯正診療日 (一般診療あり)	15
16	17	18	19 午前休診 (研修のため)	20	21 春分の日	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

都合により変更がある場合があります。詳しくはお電話でご確認ください。 □ 診療日 □ 休診日 □ 診療時間変更

- こんにちは、歯科衛生士の小山です。
- 歯磨きは私たちの生活の中での当たり前のひとつになっています。もしも磨いていない人がいたらちょっと「えっ… (+\_+;)」って思いますよね(笑)
- 日本では1日1回以上歯を磨く人が95%、2回以上磨く人が73%とされています。
- ですが、なんと残念なことに1本でもむし歯がある人は85%、歯周病にかかっている人は80%もいるそうです。
- 毎日歯磨きしているのになぜでしょうか？
- 何の為に歯磨きしているのかわからなくなりますよね。
- それは“磨いている”と“磨けている”の違いだと思います。
- もちろんむし歯・歯周病になってしまう原因は歯磨きだけではありませんが、普段の磨き方をちょっと変えるだけでむし歯・歯周病予防につながります！！
- 「私、上手に磨けているのかしら？」
- 「子供の歯ブラシってこれでいいの？」
- そんな不安や疑問をぜひ私たちにジャンジャンぶつけてください。“磨いている”から“磨けている”歯磨きへ
- そして、むし歯・歯周病予防！！
- 定期検診の際に磨けているかチェックし、ポイントアドバイスさせていただければと思いますので、お子様の時だけでなく、大人の方も普段お使いの歯ブラシぜひご持参下さい！！





こんにちは、歯科助手の瀬在です。先日私は大阪のユニバーサルスタジオジャパンに行ってきました。

みなさんはハリー・ポッターをご存知でしょうか？

私はハリー・ポッターの大ファンで、本も全巻持っていますし、もちろん映画も全部観ました。

ハリー・ポッターエリアには hogwarts 城と魔法魔術学校の生徒が3年生になると行くことができる hogwarts 村があります。

hogwarts 村はこのような感じでうっすら屋根に雪が積もっているので、季節感に合っている今の時期に行こうと決めていました。

案の定、大阪は寒波がきていて本当に雪が降りとても寒かったです(笑)

アトラクションはコースタータイプのもと、ライドタイプの「ハリー・ポッター・アンド・ザ・フォービドゥン・ジャーニー」があります。とにかく今まで体験したことがない！想像以上の面白さでした。(もっと詳しく書きたいのですが、長くなりますので…笑)

やはり文章だと感動が伝わりにくいので…ぜひ行って下さい(笑)そして「世界最高アトラクション」を体験していただきたいです。



## 新年のご挨拶



- 院長の市川です。
- 旧年中はお引き立ていただき、ありがとうございました。
- 昨年、この院内新聞の発行や、初診カウンセリング、教育・育成の充実などなど、様々な取り組みを実現する事ができました。
- 今年も皆さんによりよい医療をご提供できるいちかわ歯科となりますように、チームメンバー共々チャレンジして、充実した一年としていきたいと思います。
- さて、昨年は、改めて『噛む』ことの大切さを実感いたしました。実は、私は昨年糖質制限と筋肉トレーニングをして、18kgの減量に成功しました。(現在少しリバウンド中ですがf^\_^))
- その時に意識したのが、食べる内容と食べる順番、そしてよく噛むようにすることでした。
- 噛むことは、食べ物を消化しやすくしたり、満腹感を感じやすくしたりするほかに、顎の成長を促したり、歯並びをよくしたり、脳の血流を良くしたり、お口の中の汚れが貯まりにくくするなど良い効果があることが証明されています。
- 是非『前歯でかじる』『奥歯でしっかり噛む』ということを習慣にさせていただき、皆さんにとって、Happy噛む噛む (ハッピーカムカム) な一年となりますように。

