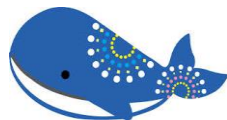


イベントやるよ~♪  
みんなきてね!!



Happy



Smile

# 夏休みイベントのお知らせ

テーマは『学校』です

皆でいちかわ歯科学校に入学しよう!

入学日: 8月8日(どようび)

14時30分~17時予定

対象年齢: 小学3~6年生

定員人数: 20名(定員になり次第終了します)

予約方法: 受付に直接 or TEL (7/1~)

自由研究にも使える内容です。

是非お気軽にご参加下さい



## \* 当院からのお願い \*

当院では、皆様お一人お一人の時間を大切にす  
為予約制を取っております。

予約時間を過ぎてからのご来院は、処置内容によ  
っては行えない場合があります。

ご予約の変更は、前日までに電話でお知らせせ  
てくださいようお願い致します。

なおご連絡なくお休みされた際は予約が取りにく  
くなる場合がありますので予めご了承ください。

お約束した時間に、充実した診療が出来ますよう  
ご協力お願い申し上げます。

## 7 月

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5 矯正診察日 (一般診察なし)
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 高休日	21	22	23 開院 (院内研修の為)	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## 8 月

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2 矯正診察日 (一般診察なし)
3	4	5	6	7	8	9 18時までの診察 (イベントの為)
10	11	12	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

## 9 月

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6 矯正診察日 (一般診察なし)
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## 白い粉の話

皆さんこんにちは。歯科衛生士の福島です(\*´艸)

暑い日が増え、いよいよ夏が来たな~って感じですね。  
夏と言えば『アイス』ですが、皆さん食べ過ぎてませんか?  
それからスポーツドリンクや炭酸飲料などはどうでしょう。  
これらの甘い物の中にはお砂糖が沢山はっています。  
今回はこの『砂糖』についてお話ししたいと思います。  
砂糖を摂取すると、脳からドーパミンやセロトニンといった  
人に幸福感や癒やしを与えてくれる物質が分泌されます。  
体が疲れた時、ストレスを感じるたびに甘い物を食べて幸福  
感や癒やしを得るようになると、この快感が癖になって砂糖  
がやめられなくなってしまいます。麻薬みたいですね(>\_<)  
そして砂糖を取り過ぎると、肥満や糖尿病、うつ病や骨粗し  
ょう症などの弊害が起こってきます。もちろんむし歯も!!

砂糖の1日の摂取量は、成人で25gとされています。  
ペットボトル(500ml)のコーラには64gの砂糖が入って  
いるので、これを飲みきった場合2日分の砂糖を摂取したこ  
とになります(@\_@)甘くて美味しいお砂糖ですが、気をつけ  
ないと健康を害する怖い物になってしまいます。特に子供は  
自分で砂糖の量を制限できないので、お父様・お母様には是非  
是非是非気をつけていただきたいです。健康の為にも、むし歯  
予防の為にもお砂糖は取り過ぎないようにしましょう(^-^)

## ♪スタッフ にっき♪

こんにちは。歯科助手の加藤です。

ジメジメとした梅雨も終わりそろそろ夏がやってきますね。夏はイベントが盛りだくさんですね！



海にフール、お祭り、花火…皆さんはどこかお出かけされますか？私は、今年は海もフールも行くので新しい水着も買い準備バッチリです。すでにバーベキューは行い、いい天気のおかげで見事に皮もむけてしまいました。7月に入ってもう一度あるので、日焼け対策をしっかりして行こうと思いますが、日焼け止めクリームをこまめに塗ったり、少しの外出で塗るのが苦手なので、きっとこの夏の間スタッフの中で一番黒くなっているかと思います（笑）

楽しい楽しい夏ですが、去年の海でのバーベキュー。カンカン照りまさに海日和！人も少なく過ごしやすい海岸。良いお肉も仕入れ、大好きなお酒もたくさん飲み、楽しい一日が終わりました。家に着いてカバンの中を見ると…財布がない！！楽しい思い出なんて一瞬にして消え去りました。今まで財布を無くしたり、取られたりした経験がなかった安心感から、保険証・免許証・キャッシュカード等全てを入れていたため、次の日からいろいろな手続きに追われ大変でした。ですが、お財布を4年間も使っていたのできっと買い換えるチャンスだったんだとプラスに考えております。今年からは小銭入れのような無くなってもいいもので出かけると心に誓いました。皆さんも暑さに負けず、夏を楽しんで下さいね！体調と盗難にはお気をつけ下さい。



## Dr 市川のひとり言…

こんにちは、院長の市川です。夏本番を迎えました。水着を着れる体を目指して（笑）、日々ダイエットと筋トレに励んでおります。4月から始めた自転車通勤も習慣になり、ちょっとずつ成果が現れてきているようです♪（´ε`）ただ、毎朝汗だくです（笑）さて、我が家では子供達の学校でフールが始まり、毎回、体温や体調をカードに記録しています。長女が体温を測っていて「35.7度だった」なんて言っているのを聞いてふと思うのは、「体温低っ！」ということです。

ここ最近低体温のお子さんが増えているようです。歯医者目線から原因を探ってみると、三つ思い当たります。それは、「朝ごはんを食べない」「食事をよく噛まないで水を飲んで流し込む」「鼻呼吸でなくて、口呼吸の癖がある」です。

朝ごはんを食べないでいると、明らかにエネルギーが不足します。噛むことはとても良い運動ですので、それにより熱を生み出します。また食事中に水分を摂りすぎると、体が冷え、消化にもNGです。鼻はどうやら外気を吸い込むことで、体温をそれに合わせて調整する機能があるようです。口呼吸になると、それがうまく働かなくなるようです。また、口呼吸（お口ポカン）をしていると、体の免疫力（抵抗力）が落ちて風邪などをひきやすくなります。

「お子さん、お孫さんのお口、気がつくとポカンと開いていませんか？、口を開けて鼻から息を吸ってごらんとアドバイスしてあげてください。」

よく噛んで、適切な体温を保つことで、体の免疫力も高まります。元気に暑い夏を乗り切っていきましょう！