



小島歯科室

わくわく

スマイル通信

3月号

2020年

196号



料金後納

⑤ 歯科アシスタント長谷川の四コママンガ「まさおくん」と卒業式の花

⑥ 古根先生のハッピーライフー仕事終わりのささやかな楽しみー

ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>

ゆうメール

ホワイトニング体験会

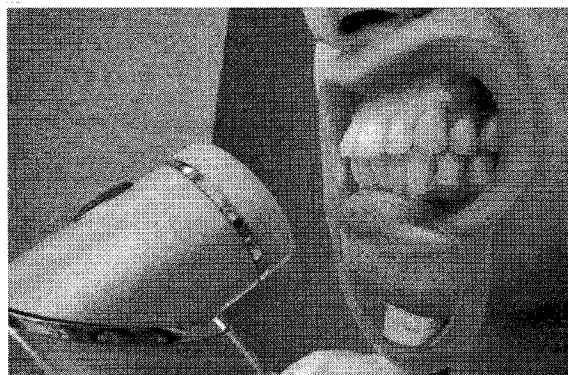
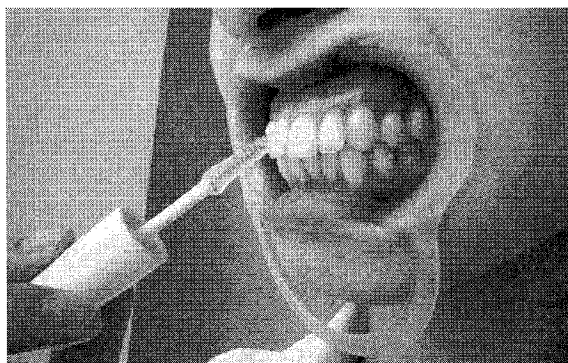
こんにちは、歯科アシスタントの野崎です。皆さん、自分の歯の色を見て気になった事ありませんか？キレイな白い歯に憧れを抱く方もきっと多いと思います。ホワイトニングしたいけど不安、どうやって白くするのか？自分の歯はきちんと白くなるのか？等色々な疑問をもってお悩みの方はお勧めです。お電話が受付にてご予約を♡♡

日時：3月7日(土)
15:00~

場所：小島歯科室

参加費：500円
(ホワイトニング剤同場付)

定員：10名程度
△先着順です△



😊 訪問診療始めました!! お気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい 😊

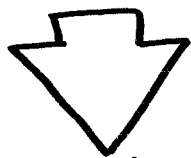
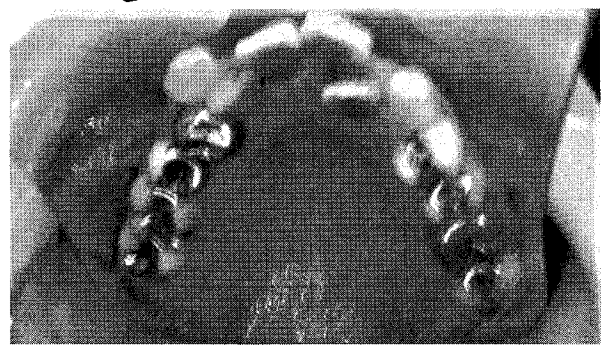
〒476-0012 東海市富木島町伏見2-24-10 ☺ TEL: 052-601-8001

歯科衛生士佐藤の患者様の声

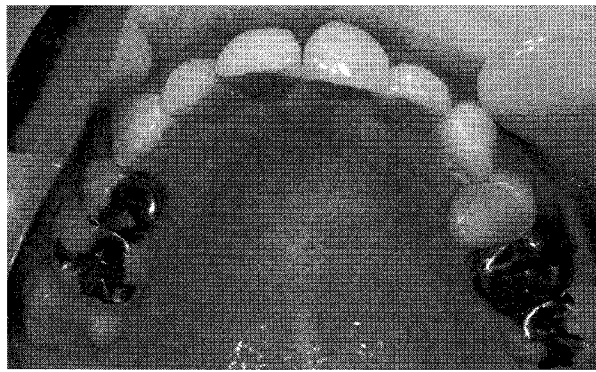
のコーナー

歯並びを気にせず笑える事への
清々しさは最高です!!

BEFORE



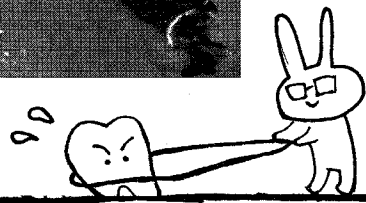
AFTER



矯正はたっ一言「辛い」という感想です。痛い見た目も悪い歯磨きも大変でした。でも矯正を介して歯並びを気にせず笑える事への清々しさは最高です！歯磨きも楽に行うことが出来るようになったのも嬉しいです。頑張った自分を褒めたいと思います。


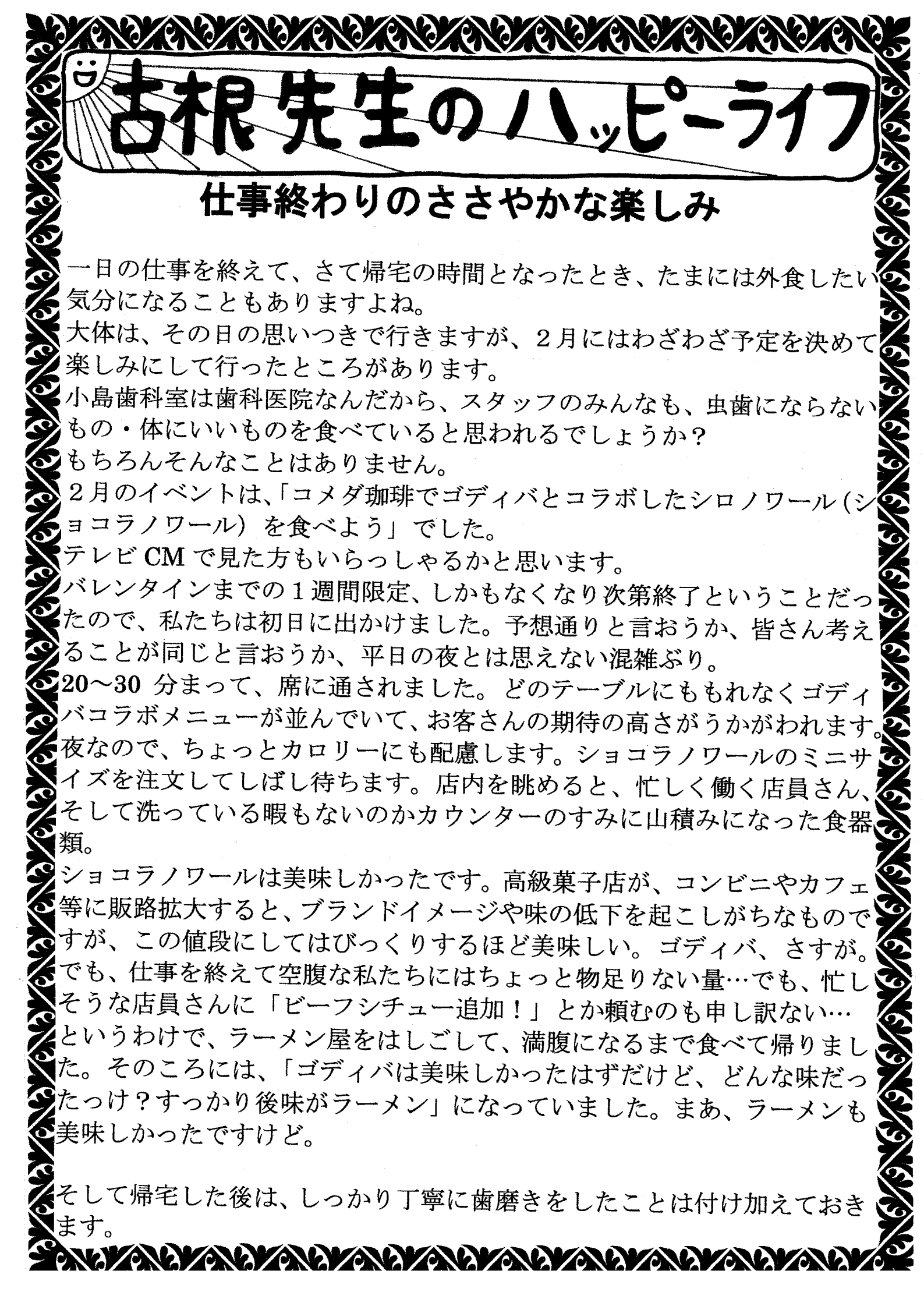


40代女性



歯科衛生士 佐藤

矯正をすることで歯並びを気にせず思いきり笑えるようになったり、虫歯や歯周病になりにくくなったり、沢山良いことがあります！矯正にご興味がある方や少し話を聞いてみたいという方でも是非お声かけ下さい。また矯正中の方でも「上切は歯の磨き方が分からない」「歯ブラシはどんなのが良いの？」など疑問があれば気軽に歯科衛生士にお尋ね下さい！



古根先生のハッピーライフ

仕事終わりのささやかな楽しみ

一日の仕事を終えて、さて帰宅の時間となったとき、たまには外食したい気分になることもありますよね。

大体は、その日の思いつきで行きますが、2月にはわざわざ予定を決めて楽しみにして行ったところがあります。

小島歯科室は歯科医院なんだから、スタッフのみんなも、虫歯にならないもの・体にいいものを食べていると思われるのでしょうか？

もちろんそんなことはありません。

2月のイベントは、「コメダ珈琲でゴディバとコラボしたシロノワール(シヨコラノワール)を食べよう」でした。

テレビCMで見た方もいらっしゃるかと思います。

バレンタインまでの1週間限定、しかもなくなり次第終了ということだったので、私たちは初日に出かけました。予想通りと言おうか、皆さん考えることが同じと言おうか、平日の夜とは思えない混雑ぶり。

20~30分まって、席に通されました。どのテーブルにももれなくゴディバコラボメニューが並んでいて、お客さんの期待の高さがうかがわれます。夜なので、ちょっとカロリーにも配慮します。シヨコラノワールのミニサイズを注文してしばし待ちます。店内を眺めると、忙しく働く店員さん、そして洗っている暇もないのかカウンターのすみに山積みになった食器類。

シヨコラノワールは美味しかったです。高級菓子店が、コンビニやカフェ等に販路拡大すると、ブランドイメージや味の低下を起ししがちなものですが、この値段にしてはびっくりするほど美味しい。ゴディバ、さすが。でも、仕事を終えて空腹な私たちにはちょっと物足りない量…でも、忙しそうなお店員さんに「ビーフシチュー追加！」とか頼むのも申し訳ない…というわけで、ラーメン屋をはしごして、満腹になるまで食べて帰りました。そのころには、「ゴディバは美味しかったはずだけど、どんな味だったっけ？すっきり後味がラーメン」になっていました。まあ、ラーメンも美味しかったですけど。

そして帰宅した後は、しっかり丁寧に歯磨きをしたことは付け加えておきます。

院長先生の休憩室

習慣は第二の天性である

こんにちは、3月です。寒い時期もようやく終わり、何だか冬眠から抜け出し活動的な気分になっています。現在私は、筋トレなどの運動は順調に行っています。ただ時々食べ過ぎかなと思う日もあります。特にbuffetで食事する機会の時です。そんな時どうしてもあれもこれもと食べてしまい、後であー、やっぱり食べ過ぎたとなります。まさにフードファイター、大食いチャンピオンの世界観に突入です。

ですが、最近よく思うことがあります。それは、いつも自分は人の二倍は食べているな、けどその割には体重計乗ってもびっくりするような数字は出ないなど。むしろ、健康人のエリア、十分安全域に入っているし。血液検査などでも全く引っかからないし。もしこれで食生活パターンをよりよくコントロール出来たら完璧かなど。しかしです、皆さんもそうだと思うのですが、今の時代、食事って最高に楽しみの一つですよね。これをどこまでもストイックに制限するのは難しいし寂しいですね。だったら運動頑張ったほうが良いと思うのです。特に私の場合、運動は好きなので苦になりません。あなたも何か運動にチャレンジしてみてください。

私が一番気楽にできるのは筋トレです。なにもそんなに時間もかけてません。フィットネスクラブに入会しているわけでもありませ

ん。(入会してみたいとは思っています、いつ行っても良いとなるとホントに行くかが自分自身で心配です) たまに東海市の体育館やしあわせ村のトレーニング室、アスカムなんかに行きました。これらの施設のとてもいいところは一回幾らと都度払いなんです。いわゆる毎月会費があつて銀行引き落としのようなものではないのです。今現在は少なくとも週一は筋トレしようと低い目標です。無理せず身体が疲れない範囲で楽しんでやる、飽きてきたら終わります。長くても30分です。本当に少ししかやっていないのです。後は時々思い出したように、腕立てや腹筋、ストレッチ(これも3分くらいです)少しずつです。やらないよりやったほうがいいです。「スモールステップ」という言葉がありますが、継続は力なり、継続は習慣となっていくます。そして「習慣は第二の天性である」ということわざがあります。私の好きな言葉です。何もない凡人でもスモールステップをひたすら続けると、いつしか誰もがうらやむ才能になっているのです。こういったチマチマした努力、私は得意なほうです。

ヒトの体は細胞でできています。常に細胞は再生を繰り返しほんの少しずつ変化していきます。例えば歯の矯正治療、ある日突然歯が動いているわけではなく、毎日毎日ほんの少しずつ細胞が新生しながら歯は動いていきます。一緒に健康生活頑張りましょう。

3月、4月は、人の動きのある時期です。新しく入局するスタッフ、卒業されるスタッフがあります。よろしくお願ひします!


近藤先生の部屋

こんにちは。歯科医師の近藤です。
この時期はフットボールもJリーグのサッカーチームも九州、沖縄でキャンプをしています。私は昔鹿児島に住んでいたのでもよくキャンプを見学しに行っていました。特に思い出深いのが、宮崎に元ウルグアイ代表のフォルラン選手に会いに行き、たまたま、沖縄に日本ハム時代の太谷選手を見学しに行き、たまたま、練習を見学し、終わりそうなお時間に恰好グラウンドの出口で出待ちして、サインや写真と一緒に撮ってもらいました。キャンプでは選手との距離が近く、とてもフレンドリーに接してくれます。今ではなかなか時間がなくて行けませんが、キャンプのニュースを見ると、行きたいなーと思う今日この頃です。





歯科アシスタント
永井の

豆知識 

こんにちは、歯科アシスタントの永井です。今回は4月から必修化される「プログラミング」の教育の狙いと、それに関連して個人的に前から気になっていたものを紹介します。

プログラミング教育で重要なキーワードが「プログラミング的思考」です。ざっくり言うとプログラミングを通して、問題に対し論理的に考える力、解決へ至る糸口や可能性気付く力を養うという意味合いが強いようです。



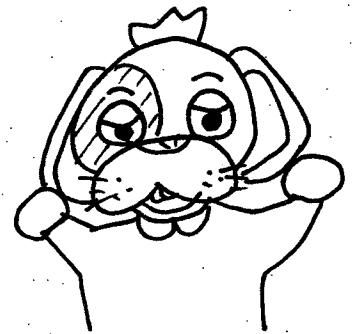
そして私が何年前から気になっていたのが「超小型コンピュータラズベリーパイ(通称ラズパイ)」です。元々イギリスで子供のプログラミング学習用に発売されたもので、マイコン初心者音楽プレーヤーラジオ、他のキットと組み合わせてカメラやゲーム機も作れます。可能性が無限大なPCです。



まさみくんと卒業式の花



卒業生のためにお花つくろ!!



針と布を — ...



痛っ ~~~ !!



針も糸は正しいように使おう!

受付いとうの おすすめ商品



今回はプロセントサアリメント「メルスモン」をご紹介します。プロセントと言えば「アンチエイジング」や美肌を思い浮かべる方が多いと思いますが、血行を促進したり免疫力を高めたり、体に良い作用もたくさんあります。院長先生もおすすめのサアリメントです



メルスモン 14200円

愛飲中です!!



歯科 アスタ 田崎 のおすすめ イベント 情報!!



医院説明会

小島歯科室についてお話しします。
3/14 4/25 5/23(土)
14:30-15:00

よい歯ニコニコ教室

お子様の歯を守る為のセミナーです
3/17 4/27 5/18
12:30-12:00(月)

口腔セミナー

一般の方・介護関係者様
参加費無料でご参加いただけます。
参加ご希望の方は事前にお申し込みください。

3/18(水) 11:00~12:00

場所: 太田川駅前

くらととエウナル 東海店

<3月の勉強会のセミナー参加予定>

3/8 しあわせ村100人会 院長 3/10 しあわせ村検校 院長
3/13 新人研修会、 3/19 イセザリ矯正研究会
3/22 MRC クリニック マイナルズ矯正セミナー、
3/28 新人研修会、 3/31 介護審査会 院長、

私たちは歯科医療を通して 楽しい笑顔・豊かな人生の援助を目指します。