



小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

5号

2020年

198号



ゆうメール

③③③ トップページ 子供矯正装置「マイオブレイス」

③③③ 歯科衛生士 別所&寺原の患者様の声のコーナー -インプラント-

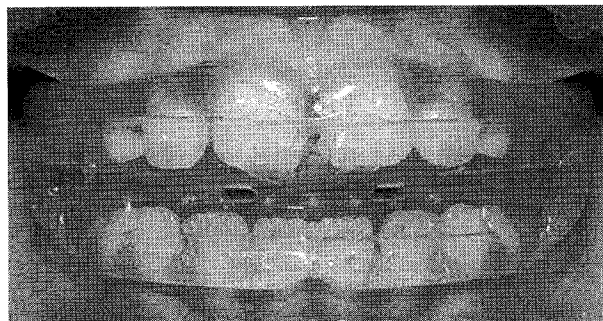
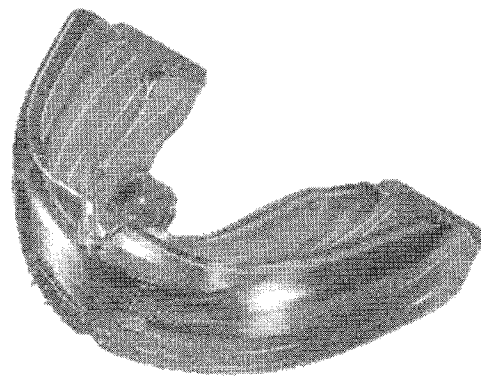
ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>

## 子供矯正装置「マイオブレイス」

こんにちは、歯科アシスタントの野崎です。当院では、大体6歳頃からマウスピース型矯正装置「マイオブレイス」を使って矯正治療をしていく事をおすすめしています。この装置を使用する事で、お口の周りの筋肉の訓練をし、歯と顎・舌の正しい位置の改善を図る事によって鼻呼吸や舌の正しい位置を意識させ、正常な歯並びの発達を促していきます。そのため、乳歯がたくさん残っている小さい時期から行っていく事が望ましいです。

### ポイント

- ・ 日中起きている時 1時間 + 就寝時使用  
→ お家にいる時のみ使用
- ・ ワイヤ矯正より簡単で痛みも少ない
- ・ 早期の治療によって、針金を用いらずに矯正を行う事ができる(歯の状態による)



😊 気になる方はスタッフまで 😊🌸

😊 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

# 歯科衛生士さとうからの

レベル1~3のどれかにチャレンジして  
小島歯科室に持ってきてね☆

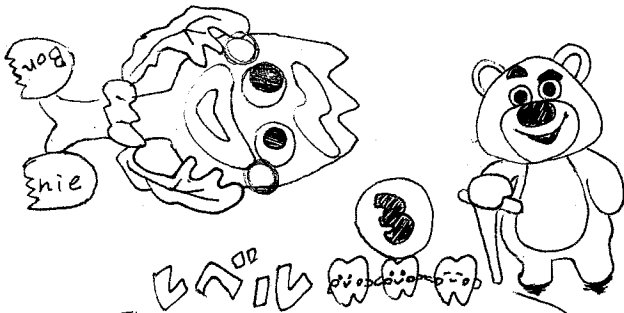
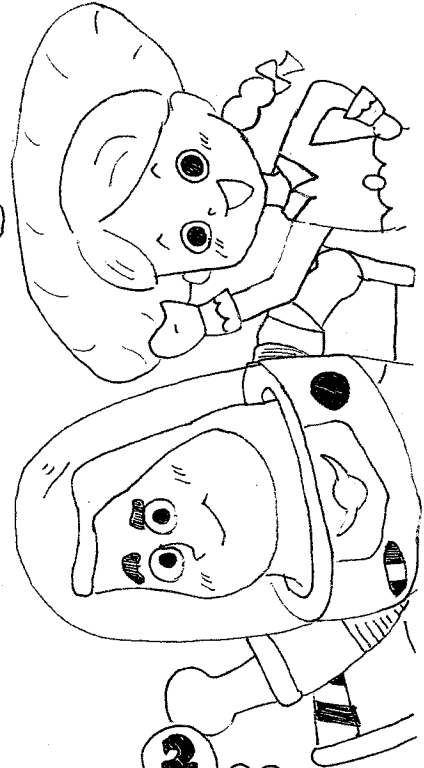
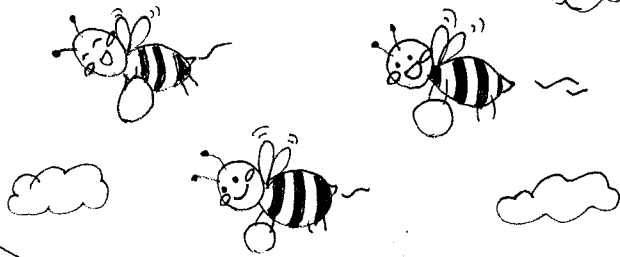
小学生以下のお友達に  
プレゼントがもらえるよ!!

# 挑戦状!!

? なぞ"なぞ"?

レベル 1 

3匹きのハチがたなかよく  
はこんできたたべものってなーんだ?





レベル 2  

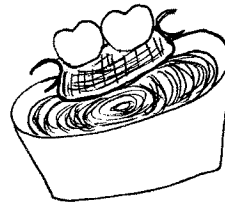
チーズ・ハム・サラミ・卵の中たまご たまごで  
ひとつだけ新製品しんせいひんがあります。  
一体どれでしょうか?

新製品を  
ほかの言ひに  
すると...?



レベル 2  

カンの中なかに入れ歯はを入れると  
あらわれるものってなーんだ?



- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

ここに書いたら  
答えが分かるよ



# 近藤先生の部屋

こんにちは。歯科医師の近藤です。  
私は普段腕時計をやる習慣がなく  
仕事柄ずと腕時計をやる事がない  
ため、時計を持っていませんでした。  
数ヶ月前に友達か Apple Watch をしている  
のをみて、欲しくな、て初めての時計  
として Apple Watch を買いました。  
iPhone と同期すると電話も出らな  
ま、LINE も簡単な文書なら  
返事もできます。何に使えるかまた  
分かりませんが、脈拍も常に測、て  
います。とても便利なのが Suica を登  
録すると時計一つで電車も乗れるし、  
コインパーキングの精算もできます。  
なにかスマートフォンにな、た気分になります。  
時代の流木に遅木ないよう、最新の  
機械をたまには手にと、てみようと思、いました。



# 院長先生の休憩室

## 腹式呼吸、やりましょ

こんにちは、お元気にお過ごしですか？コロナの影響もあり外出あまり出来ず、寂しい日々なのかもしれません。あなたの健康を心から気にしています。特にお口のお手入れはしっかりやってください、歯磨きや舌磨きなどです。口の中に余計なバイ菌がない、唾液も程よく出ていて喉が保湿状態にある、このような基本的なことがヒトの健康の土台です。逆にここがおろそかになると、少しずつ体調を崩しやがて大病が待っています。


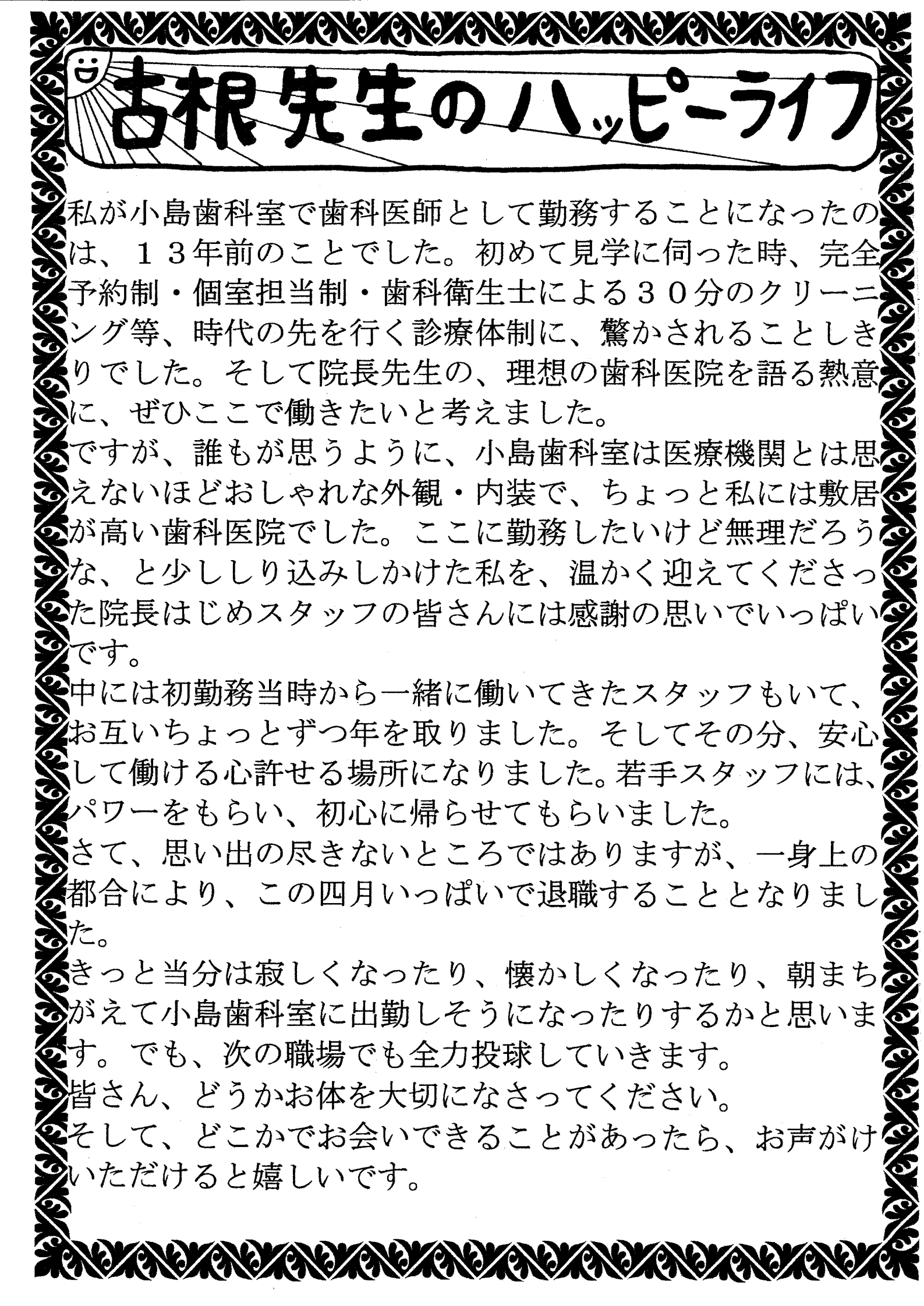
さて、どうしてもこう日々、外出できない、外食に余り行くところもない、旅行にも行けない、遊びにいけなくなると、家でゴロゴロ太ってしまうのではないかととても心配になってしまいます。家で運動したり近所をジョギングすればよいのですが、実際自粛モードですと何となくダラダラしてしまうわけですね。ちなみに自分は運動の中でジョギングは不得意です、少し走ると飽きてきてしまいます。毎日走っている方、尊敬します！

そんな中私は最近、呼吸について改めて大切だなと思っています。以前よりダイエットを実践してきていますが、人間

何もかも完璧とはいきません。どうしても食べ過ぎてしまうわけで、どうしたらそれを防げるか、いろんな説と言いましようかアドバイスがあるのですが、例えば早く寝なさい、腕立て伏せ10回まずやると食欲が抑えられるよ、アロマたくと良いよ、なんて感じのものです。いろんなのをいっぱい試してきたわけですがその中の一つに、深呼吸をゆっくりしなさい、しかも腹式呼吸。これって、すなわち自分の精神状態を落ち着かせることなのかなと思っています。

ヒトは食べたくてしょうがない、抑えられない、餓死するわけでもなく、栄養が足りないわけでもない。けど食の欲求に突き進みたいわけです。これは学問的に言うと、交感神経優位から副交感神経優位になろうとしているのです。ストレスを感じて交感神経優位になっているとき、もっとも簡単な選択肢の1つとして食事をして副交感神経優位になりストレスフリーに精神のバランスを持っていこうと自然としているのです。食事は体の栄養のためではなく、心のバランスのためにしているのです。ただこの心のバランスをストレスから逃がしてやるためにことさら食べ過ぎて逃避状況が長きに続くと結果的には太ってしまうのです。ですので食べる代わりに、まずひと呼吸してみたいです。ゆっくり深呼吸です。

現在、子供を中心にカウンセリング室で呼吸指導してます(毎週必ず正しい成長のため)



# 古根先生のハッピーライフ

私が小島歯科室で歯科医師として勤務することになったのは、13年前のことでした。初めて見学に伺った時、完全予約制・個室担当制・歯科衛生士による30分のクリーニング等、時代の先を行く診療体制に、驚かされることしきりでした。そして院長先生の、理想の歯科医院を語る熱意に、ぜひここで働きたいと考えました。

ですが、誰もが思うように、小島歯科室は医療機関とは思えないほどおしゃれな外観・内装で、ちょっと私には敷居が高い歯科医院でした。ここに勤務したいけど無理だろうな、と少ししり込みしかけた私を、温かく迎えてくださった院長はじめスタッフの皆さんには感謝の思いでいっぱいです。

中には初勤務当時から一緒に働いてきたスタッフもいて、お互いちょっとずつ年を取りました。そしてその分、安心して働ける心許せる場所になりました。若手スタッフには、パワーをもらい、初心に帰らせてもらいました。

さて、思い出の尽きないところではありますが、一身上の都合により、この四月いっぱいで退職することとなりました。

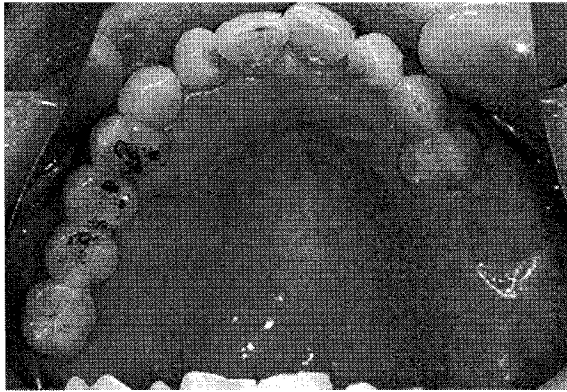
きっと当分は寂しくなったり、懐かしくなったり、朝まちがえて小島歯科室に出勤しそうになったりするかと思います。でも、次の職場でも全力投球していきます。

皆さん、どうかお体を大切になさってください。

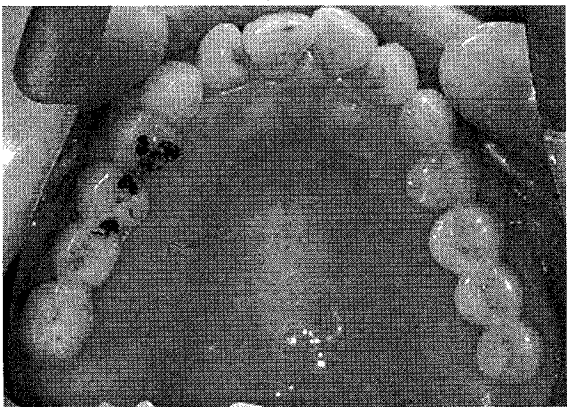
そして、どこかでお会いできることがあったら、お声がけいただけると嬉しいです。

歯科衛生士 別所 寺原の  
患者様の声の  
コーナー

Before



After



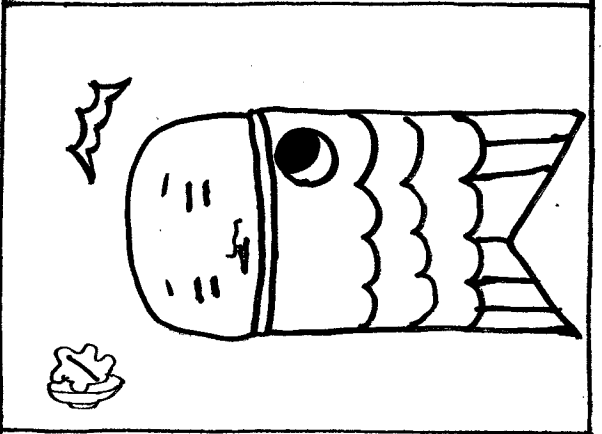
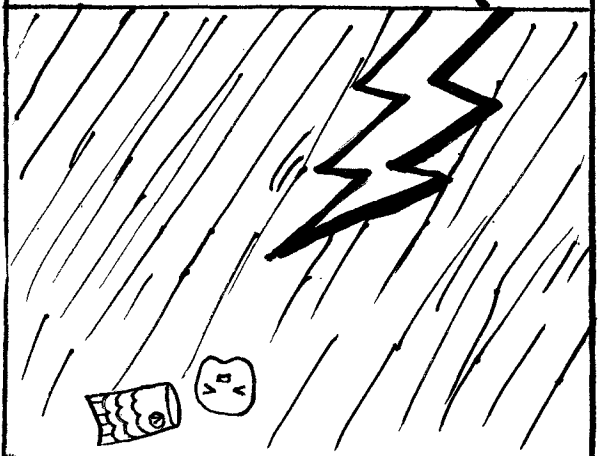
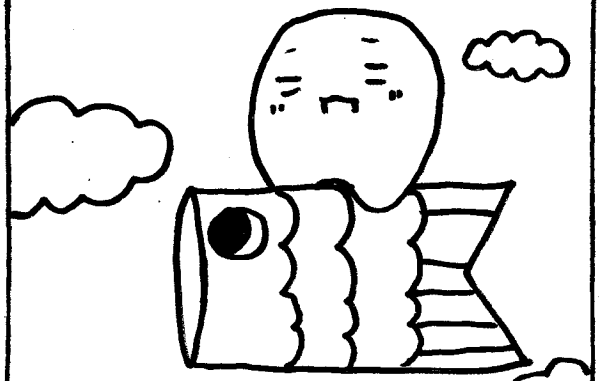
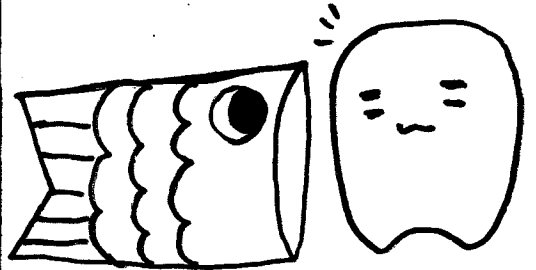
左上の奥歯にインプラント  
をしました。インプラント  
は自分の歯と同じ  
ようにかめるので、食  
べる時も歯みがきを  
する時も違和感なく  
過ごせます。

インプラントにして、  
よかったです！

60代、女性

インプラントは入れ歯と  
違い、取り外しの  
必要がありません。  
ご自身の歯と同じよう  
にかむことができます。  
ご自身のセルフケア  
も大切ですが、当院  
で歯科衛生士による  
メンテナンスも重要で  
す。なにか不明な点が  
ありましたらお気軽に  
お声掛けください。  
歯科衛生士、別所

こいのぼり



夢でした。

歯科衛生士

# 石井&古川の おすすめ商品



今回は、期間限定の「リカルデントガム(トロピカルフルーツ味)」をご紹介いたします。リカルデントには、牛乳由来成分の「CPP-ACP」というものが含まれています。「CPP-ACP」が含まれていることで、以下の3つの良いことがあります。

デンタルフィット



- ① 歯のエナメル質の内側のミネラルが溶け出すのを防ぐ。
  - ② 歯のエナメル質の内側から溶け出したミネラルを再び歯に戻す。
  - ③ おし歯の原因となる「酸」への抵抗力を強くする。
- 是非一度試してみてください!!

トロピカルフルーツ味 1,080円

※牛乳アレルギーの方は、おやめ下さい!!

## 受付 鮫島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。  
5/23 6/13 7/11(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。  
5/18 6/22 7/27(日)  
12:30~13:00

### ⚠️口腔ケアセミナー延期のお知らせ⚠️

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、口腔ケアセミナー第5回、第6回を当面の間延期致します。開催日につきましては、改めてご案内致します。  
<5月の勉強会・セミナー参加予定> 5/14 西村世村 様 院長、  
5/26 介護審査会 院長、 5/29 寿和小学校 校長、

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。