



— 『 自分と未来は変えられる。 』 —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

こんにちは。院長の工藤です。3月は、ひな祭りや卒業式、イベント満載ですね。別れあり、出会いあり、多くの仲間が、自分を成長させてくれるものです。明るく楽しく日々過ごしましょうね。

今月は、画像診断のセミナーに参加します。歯科では、デンタルといわれる細かいところを診断する小さなレントゲン写真とオルソパントモといわれる全体を把握するためのレントゲン写真があります。また、3次元的に診断が必要な場合は、CTを撮ることもありますし、顎関節症の診断には、MRIを撮ることもあります。歯科分野でもいろいろな画像診断が必要なんですよ。

つい先日、サンスターさんが、写真のようなオーラルケア用非常持出袋を配っていました。中には、歯ブラシ5本と液体ハミガキ(500ml)を入れるように書いてありました。意外と大切なことです。特に高齢者の方は、避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、お口の細菌で肺炎にかかりやすくなってしまう。袋には、液体ハミガキの使い方や、歯ブラシがない場合の対処法などが書かれています。是非、避難防災グッズの一つに加えておきましょう。水不足の時のオーラルケアの仕方は、プリントをご用意しましたので、ご希望の方はお声をかけてください。

〈避難袋には…〉

①歯ブラシ(数本)

②洗口液

意外に忘れがちですが、是非加えて下さいね。



○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

はじめまして。2月から新社員として神宮前歯科クリニックに加わりました衛生士の高橋です。みなさんと一緒にステキな笑顔を作っていけたらと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

もう3月というのに相変わらずの寒さとすごい雪の量ですね。みなさんは体調崩されていらっしゃるいませんか？寒いと言えば先日、紋別に流氷を見に行ってきました。あのガリンコ号に乗船し、出港するやいなや海上一面にオホーツクの流氷を見ることが出来ました。ガイドさんや地元の方のお話によると、その日の流氷は稀にみる最高のコンディションだったそうです。紋別まで行っても流氷に会えない方も沢山いるそうなので、とても運がよかったです。寒い中行った甲斐がありました。みなさんも機会があれば是非行ってみてください。

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◇ ◆ ◇

こんにちは。衛生士の河野です。

『噛ミング30』というキャッチフレーズをご存知ですか？「1口に30回以上噛むこと」で、健康の増進を図ろうというものなのですが、よく噛んで食べると、栄養の吸収が良くなったり、満腹中枢の刺激によって肥満の予防が出来たり、他には、脳の発達が促進されたり、ガンの予防にもなるといわれています。

よく噛んで沢山食べて、残りの冬を元気に乗り越えましょう。まだまだ、厳しい寒さが残っていますが、少しずつ日も長くなり、春がだんだんと近づいてきますよ。



今月の言葉

『他人と過去は変えられない。でも、自分と未来は変えられる。』 青木 仁志