

歯っぴい 新春号

平成22年2月



しばらくお休みしていた院内新聞「歯っぴい」ですが、今年もまた楽しくて、ためになる情報盛りだくさんで皆様にお届けしていきたいと思います。今年も宜しくお願いいたします。編集 足立

新年のご挨拶

今年、当院は現地に移転して5年の歳月を数えます。年を重ねるごとに年月が経つのが早く感じるのは私だけでしょうか。今年も1月があつという間に行つて、2月は逃げて、3月は足早に去つてしまいじきに春がやって来るような気がします。小生、いま流行のインフルエンザに罹患することなく、毎日何事もなく元気に生活できていることにふと幸せを感じます。リーマンショック以降続いている経済不況は、いまだに回復に兆しは実感できず、国会の審議内容をみても政治家同士で揚げ足のとりあい、足の引っ張り合いばかりが先行している状況では経済が回復するとは決して思えません。

些細なことでもプラス思考に考えることで、今の生活を楽しく暮らし、気持ちだけでも豊かでありたいと思っています。皆さんは歯科医院は決して行きたい場所ではないと思いますが、当院では少しでも安心して気軽に行ける歯科医院を目指し、明るい笑顔でお迎えできるようにスタッフ全員で頑張りたいと思っています。本年も相変わらず宜しくお願いいたします。



新メンバー紹介

今月から新しいスタッフが加わりました。どうぞ、よろしくお願い致します！！

歯科助手 藤井 悠可



【自己紹介】

- * 出身 井原市
- * 趣味 ボーリング、外で遊ぶこと
- * 心がけていること いつも笑顔でいること
- * 皆様へ一言 一生懸命頑張るので宜しくお願いします。

歯科助手 中居 貴恵



【自己紹介】

- * 出身 府中市
- * 趣味 犬と散歩
- * 心がけていること 笑顔で挨拶
- * 皆様へ一言 「来て良かった♪」「また来たい！」と思ってもらえるように頑張ります。よろしくお願いします。

イベントのお知らせ

2月14日はバレンタインデー♪残念ながら今年日は曜日・・・そこで前日13日(土)は私達スタッフからみなさまにチョコをプレゼントしちゃいます。もちろんお砂糖は入っていませんから虫歯の心配もありませんよ。どうぞ、お楽しみに！！ イベント担当 樋口



最新機器紹介

ピエゾサージェリー導入！！



インプラント治療に力を入れている当院では最新機器「ピエゾサージェリー」を導入しました。これまで歯を削ったり骨を削ったりするのに高速のドリルを使用していましたが、インプラント外科の際には周囲の粘膜を剥離するため、ドリルが粘膜を損傷したりする危険や、ガリガリという振動が患者さんにとっても不快なものでした。それがこの機械は超音波振動によって粘膜を傷つけずに硬組織だけを削ることが出来るため、より安全快適に処置を行うことが出来るのです。まだ岡山県内でも導入している医院は少ないです。今後とも当院のインプラント治療にご期待下さい。

なるほど歯の雑学

白神神社のご利益

日本全国に2,000以上あるといわれる白神神社。その多くが「歯痛」のご利益をうたっています。

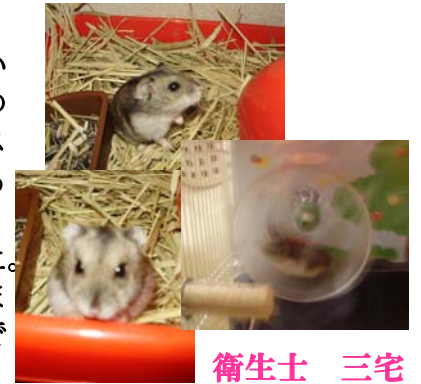
白神神社が歯痛止めの神様として親しまれてきた理由は、一説にはその読みが「はくさん＝歯くさ（歯槽膿漏）」に通じるため。なかでも有名なのは東京都文京区の白神神社で「歯ブラシ供養の神社」としても知られています。ここではご本宮一の宮の修験者が「歯痛止め」の荒行を成し遂げたことから信仰を集めたという伝説も。また京都の街のなかにひっそりと存在する白神神社も歯とは深い関わり合いがあり、その昔、皇室や公卿が初めてお歯黒を染める際には、この神社の神楊枝、神塩を献上したとか。

また後桜町天皇が歯痛に苦しんでいた時に神箸と神塩を授かったところ、たちまち平癒したという伝説も。他にも全国津々浦々の白神神社と歯痛平癒のエピソードは盛りだくさん。一方、総本山である石川県の白山比咩（しらやまひめ）神社ではあまりこういった伝説が聞かれないのは不思議なところでは。



私の家のハムスター

数ヶ月前からハムスターを飼い始めています。子供がどうしても飼いたいというので、ネズミ系が苦手な私は仕方なくハムスターとハウス一式をそろえました。さわるのも見るのもダメだった私が、最近では「かわい～♪」と思えるほどになりました。夜中になんか寝ていたらガラガラと運動していますが、とっとうるさくて寝れません。でも我が家の一員、ガマンガマン・・・



衛生士 三宅

免疫力を高める方法② 質の高い睡眠 編

寝る前の過ごし方で元気な一日がはじまる！！

2010年もいよいよ幕開けです。今年も患者さんの健康でハッピーな毎日をサポートしていきたいですね。まずは、私たちが元気でいられるように免疫力をアップ！！そのためには体の温度を上げるのがポイントです。そこで今回は“寝る前の過ごし方”をご紹介します。

☆寝る前の4時間は、お腹の中を空っぽに☆ 成長ホルモンを出して脂肪を燃焼しやすい体に

骨や筋肉をつくるのに必要な成長ホルモン。運動したときに分泌されるそうですが、それ以外に出る時間帯が就寝後30分と言われています。この貴重な時間を活かすには空腹状態であることが条件です。

☆・・・さらに寝る前の30分は・・・☆ 伸び伸びストレッチでリラックス

寝ながら両腕両足をおもいきり伸ばすなど気持ちいいと思う程度に体を動かすと緊張がほぐれてぐっすり眠れます。

眠りを誘うハーブティを楽しむ

ホットハーブティーで体を心から温めれば、ぐっすり気持ちよく寝つけます。心を落ち着かせてくれるハーブティーはカモミール。食べ過ぎたときにはペパーミントがおすすめです。

