

発行日 H28.1.5
**寿都歯科
 ふれあいレター** 「お口は健康の窓口」



新年あけまして、おめでとうございます



去年は、大変お世話になりました。お陰様で多くの皆様に支えられました事、心から感謝と御礼を申し上げます。今年も、「地域に密着した歯科医院・お口は健康の窓口」を基本姿勢として、法人理念である「自分が受けたい愛ある医療の追及」という気持ちで日々学び、スタッフ一同力を合わせて、皆様のお口の健康を守っていききたいと思います。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

寿都歯科医院 院長 長澤 稔



カムカムクラブ クリスマス会



12月12日(土)にカムカムクラブ「クリスマス会」を渡島会館にて開催しました。今回は潮路小のおしよろこ発表会と日程が重なってしまったため、二部制で開催しました!!第一部は、カムカム会員と風の子サークルのみなさんで65名!第二部は、洗心学園の子供達20名!合計85名の参加者で楽しみました!指石膏やポストカード作り、お菓子やケーキを食べながらのお楽しみ抽選会で盛り上がり、そして毎年来てくれるサンタさんは長澤先生でしょ!?!と思っていた子供達ですが今年は長澤先生が会場にいる!!え!?!サンタさんは本物!?!と驚いた子供達!プレゼントをもらい、参加した子供達はとても喜んでくれました★今年も小児歯科医師による保護者向けのセミナーを行い、みなさん真剣にお話を聞いて下さったようです。来年も皆で楽しみましょね!



DH下村のちょっといい話

デンタルフロス

- ①左右の中指にフロスを巻きつけ、人差し指と親指で持ちます。
- ②フロスを歯面に合わせながら、ゆっくりと歯間に入れ歯面に沿うように上下に動かします。
- ③汚れた方、使用した部分をすらし、新しい部分で清掃します。
- ④最後にお口をよくすすぎましょう!!

注意点

1. 金歯を見ながら歯ぐきを傷つけないようにゆっくりと挿入しましょう
2. 小さなお子さんの場合は保護者の方があげましょう
3. 糸がひかかる場合、虫歯がある恐れがあるので、気になつたら気軽に歯科スタッフに声をかけて下さいね!!



栄養士田中の栄養講座

こんにちは!! 田中です!! 今回はお口に良く食べ物のその機能を紹介します!!

- ① 水
「お口にはビタミンCがたっぷり含まれており、食べ物の水分を多く含むことで、乾燥した口を潤いを与えて、舌の痛みや出血を防ぐ効果があります!!
- ② 牛乳
生の牛乳には殺菌・消毒作用のあるアリシンの成分が豊富に含まれているので、口の痛みや炎症を抑えます。
MILK
- ③ 牛乳(乳製品)
牛乳やチーズなどの乳製品にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは粘膜強化に効果があり、咳を止めて、口の痛みを和らげます。ただし、牛乳がアレルギーの場合は、様子を見ながら摂取するようにしましょう。

リっちゃんのピースでちょこっと話

こんにちは、鳥居です! 今月の作品は、黒猫のピースモチーフを作りました! 黒猫は、全身の大半が黒い毛で覆われている猫の総称ですが、迷信とは裏腹に実際の黒猫の性格はおおらかで、甘えん坊で人好きな猫も多いと言われています。猫の愛好者にも人気が高く、目の色は、グリーン、まれにゴールドも見られる事があります。



カムカム マイコの歯ッピ〜掲示板

① 乳歯の虫歯4つの影響
偏食・食欲低下への影響
 虫歯が悪化することで歯が痛くなり、その影響から子供の食欲がなくなってしまうことも多くあります。また虫歯になると柔らかい物など食べやすい物ばかり食べようとするので、偏食になる可能性も高くなります。