

夏の厳しい日差しも過ぎ去り、過ごしやすくなってきました。9月の中旬は「涼しくなるのはまだまだ先かなあ…」と思うほど暑かったですがあっという間に涼しくなりましたね。朝や夜はちょっと肌寒いかなあ?と思うほどです。この時期は気候がとても変化しやすいのでみなさん体調には気を付けて下さいね!せつかくの秋、過ごしやすい気候なので元気で、色々と楽しいことにチャレンジしていきたいですね。そういえば10月と言えば、日本ではあまり取り入れられていないのですが、ハロウィーンがあります。「お菓子をくれないと悪戯しちゃうぞ!」という意味で「トリックオアトリート!」と子供達が仮装をして歩くイベントですが、こういうのもチャレンジしてみても面白いかもしれません。ただ、食べ過ぎの注意と食べた後の歯磨きは忘れないようにしてくださいね! 編集長: 番戸平尚子

**お絵描き大会結果発表**

夏休み期間中に9月おたけ「お絵描き大会」に28人のお友達が参加してくれました。夏の思い出や家族の絵が上手に描かれていました。厳選する審査の結果6名のお友達が選ばれました。

- 《金賞》  
 水野 一咲さん ・ 水野 取実さん  
 《銀賞》  
 中田 瑠音さん ・ 若野 翔平さん  
 《銅賞》  
 中村 咲さん ・ 廣末 隼大さん

おめでとうございます!!  
 参加してくれたお友達の絵は、フアイルにとびてキッズルームの本棚に置いていきますので是非ご覧になって下さい。

谷の優美

**教えて!! 衛生士さん**

食事が変わると歯ぐきが変わってオトですか?  
 お菓子、甘い飲み物を毎日好きなだけ摂っていると、常に口腔の中はフルーツ(歯垢)がたかまついて、細菌が繁殖し、歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりという歯肉炎となったり、多数の歯と歯の間に虫歯ができてしまいます。

健康な歯ぐきと虫歯のない安定したお口の環境を維持するには、3度の食事をしっかりと摂る、甘いものに気を付け、喉が渴いたらお茶やお水にするなどの好ましい生活習慣が大切ですよ!!

「食事が変わると歯ぐきが変わる。それに生活が変わると健康な歯ぐきと虫歯のないお口をバリバリ食べる...」ここに秘訣が隠れている長生の秘訣ですね\*\*  
 虫歯や歯肉炎の根本原因である食事の見直し是非とも考えて下さい。 財前 博美



ドクター増田の

# インプラント講座 新スタッフ紹介

インプラントは入れ歯やブリッジと比べ見た目も自然の歯と変わり、違和感もなく、自分の歯と同じ様に噛むことができてると以前お話ししましたが、他にもインプラントを入れることにより、5年以降期待できる効果があります。

① QOL (生活の質) の向上

現在入れ歯を使われている方は、特にインプラントを入れることに決見目にも若くも取り戻すことができて、食生活に於いても家族や友人と気が楽く食事を楽しむことが出来るようになります。

② 顎の骨の健康増進

例えば右下欠歯を欠いた場合、左右のバランスが崩れて顎にかかる力が偏ります。弱く力が入らない左側の顎の骨が少しずつ萎縮して小さくなり、骨自体もスカスカになりいわゆる骨粗鬆症に近い状態になってしまいます。ここにインプラントを入れ噛めるようになることで顎の骨に力が加わると骨の細胞が密になって骨自体の健康が増進します。



## 今月のニッコリ😊コレクション



中石 魁人くん



高野 由進くん・ことねちゃん



中北 航くん



### 今月の食べ物



今日は「ニンジン」を紹介しよう！  
 ニンジンには B-カロテンが豊富に含まれています  
 B-カロテンは、活性酸素の働きを抑制する作用があり、がん予防の期待されている他、免疫力を活性的に回復を予防します。  
 さらに B-カロテンは 1 年間で 1 母は 100g のビタミン A に変化する成分なのです。ビタミン A は、皮膚や粘膜を健康に保ち、肌、皮膚がカマカマにほろりと防ぎ潤いを与えてくれます。また、目の関係が深く、ドライアイ予防にも役立ちます  
 他にも、ビタミン B1、C など、ビタミン B2、カリウム、ナイアシンなどの成分もバランスよく含まれ、お肌のトラブルや体の毒素を排出する働きもあります。  
 1/2 本で 1 日に必要なビタミン A が摂取し、調理しやすいので、出来れば毎日食べるように心がけよう。

### オススメDVD



今回私が紹介するのは、宿務黄島からの手紙です。太平洋戦争末期のお話です。物語は 2006 年、宿務黄島の地中から数通の手紙が見つかることから始まります。それは 61 年前、宿務黄島を戦った兵士たちが、家族や大切な人宛てに手紙を書いた。兵士の数は戦力も圧倒的にアメリカが勝っていたが、5 日を終えるどころ言われた戦いは、36 日間も続きました。この作品には、激戦の中にも逸く離れた大切な人へ想う兵士たちの心情が描かれています。激しい戦いを繰り返しながらも家族を想う気持ち、しかし国の為には戦わなければならないという葛藤、垣間見える兵士たちの想いにとっても感動させられました。ぜひ一度ご覧になって下さい。  
 山田 香未敬

## 私の趣味ノート

私の趣味は写真を撮ることです。バラの花の写真を撮るのが好きですが、他の花や空の雲を撮るのも楽しいです。旅行中ももちろんカメラは必携で、右手にデジカメ、左手に携帯電話のカメラをかまえて、夢中で撮ってしまいます。でもあまりにたくさん撮り過ぎて、どれを印刷するか選ぶ時、時間がかかり過ぎてしまうのです。それでもやっぱりキレイなもの、ステキなものは、また思い出せるように残しておきたいので、これから懲りずに撮り続けたいと思います。



窪 睦代

スタッフに訊きました!

### 「幸せだなあ」って思うのはどんな時?



一人暮らしなので実家に帰って家族とご飯を食べる時です!

甘いものを食べている時は「幸せだなあ…」って感じます♪



「明日がある!」ってとっても幸せな事ですよ〜!



みなさんはどんな時が「幸せ」ですか?

## 誕生日のお祝い

誕生日は1年に1度生まれた日を祝う大切な記念日ですよ!ところで日本では以前誕生日を祝う習慣がなかったと皆さんご存じですか?日本では以前年齢は「数え年」で教えていました。数え年は、正月に皆一斉に年をとることから毎月の誕生日を祝う習慣がなかったそうです。昭和25年1月1日から「年齢のとなえ方に関する法律」が施行されて、満年齢が普及してそれ以降に満年齢による各人の誕生日を祝うようになったそうです!!!

皆さんは毎年どんな誕生日をお過ごしですか? 私は ケーキが毎年楽しみです♡

堂領舞



## おすすめデンタルグッズ

『この歯科医院』のおすすめデンタルグッズは「チェックアップフォーム」です。このハミガキ剤は初めから泡で出てきますが、泡立ちが少なくミントの味を強くないのでペーストタイプのハミガキ剤が苦手な方におすすめです。フッ素が配合しており、再石灰化を促進し、虫歯の発生、進行を予防してくれます。ぜひ使ってみてください。



チェックアップ  
フォーム  
1本 1,050円

山本 彩香

## 10月の診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10日は祝日、19日は院内研修の為、休診させていただきます