

# うじごう歯科にいらっしやい

今回ご紹介する方は、いつもご家族3人で仲良く定期健診に通って下さっている **森脇一樹様、亜由美様、翔太くん**です。

「独身の頃から通っていて、今では毎回家族3人で来ています。チャイルドスペースもあって子供が退屈しないので通いやすいです。出産後、家ででのケアが悪く虫歯になってしまいましたが、定期健診のおかげで早期に治療が出来ました。定期的に通うと安心なので、これからも続けていこうと思います。」と

亜由美様からコメントをいただきました。次回はよいよ翔太くんが歯医者さんデビューの予定です!!ご家族皆様のお



口の健康を守れるようにこれからも是非お手伝いさせていただきますね

祝 創刊三周年を迎えました

# うじごう新聞

新年号

新年 明けましておめでと〜うございます。新しい年を迎え、寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか? 昨年末から、世界中で、思いもしなかった不況の波が押し寄せており、明るい話題の少ない新年の幕開けとなつてしまいました。しかし、そんな不況にも負けず、今年も、うじごう歯科医院スタッフ一同は、元気に頑張りますので、宜しくお願ひ致します。



## 走

「走ること」を昨年からはじめました。いつかホノルルマラソンに出場できたらいいな〜!

受付:宇治郷

## 挑戦

色んなことにどんどん挑戦して、自分の成長につなげられる年にしたいと思っています。

田中

## 敬天愛人

「自分を大切に思うように、人にも思いやりを持ちましょう」という教えです。今年には自分の中身を磨きます!

千田

## 不惑

去年は47歳にして惑い続けた1年でした。今年は何事も自信を持って惑うことなく前進したいと思ひます。

院長

## 自然体

今年も、自分らしく、背伸びせず、身の丈に合った日々を過ごし、流れに身を任せたいと思ひます。

村上

## 笑顔

仕事面でもプライベート面でも、顔だけの笑顔ではなく、心から笑えるような明るい1年にしたいです。



表すと?

2009年の目標を漢字で表すと?



## 成長

日々起こる一つ一つの出来事を無駄にせず、そこから何かを学んで成長していきたいと思ひます。

三鍋

## 集大成

うじごう歯科に勤めて6年。3月での退職が決まりました。残りの期間で「芳田がいいた証」を残していきたいです。

芳田

## 感謝

4月から働く時間を増やします。働ける環境があることに感謝。上手くいったときこそ、まわりに感謝。家族に感謝。

小野

## 身軽

去年、減量に成功したので、引き続き落としていくのと、気分的にも軽快に色々な所へ出かけたいです。

池田

## 誘惑

甘い物の誘惑に弱い私。今年は甘い誘惑その他色々の誘惑に負けない自分でありたいです。

坪井



うじごうサンタからあいさつ



# クリスマス会

平成20年 12月13日開催 参加者約80名



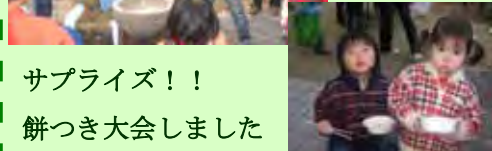
歯のクイズ! 皆、わかるかな?



大勢のお友達が参加してくれました



スタッフも コスプレ衣装



サプライズ!! 餅つき大会しました

お餅 おいしい♡



バルーンで犬作ったよ



☆ハンドベル☆

スタッフで♪ポニョ♪



### 山田雅子のいいとこ集めてみました!

昨年4月からうじごうスタッフの仲間入りした衛生士の山田です。一緒に働くようになって見えてきた、彼女のイイ所を皆さんに紹介します!

毎日自分でお弁当を作っている

きれい好き



人が気付かないような所を率先してキレイにしてくれます。偽A型が多いうじごうスタッフですが、彼女は真のA型です!

### 頑張り屋さん

昼休みを使って、千田さんと一緒に色々な練習をしている努力の人です

### 精神的にタフ

うじごう先生からの愛のムチにも耐えられる強さ、あっぱれです

### 犬好き

犬を飼い始めて夢中になりすぎて、ごはんを食べるのを忘れて5\*やせたらしい。自分の世話もしっかりね!

### 仕事がはやい

取り掛かりが早く、仕事を抱え込みません

### 器用

手帳カバーやポーチなど、自分で作ってるらしいです

### 恋に積極的

意外にも恋には積極的らしいという噂あり。うらやましい...



### 知覚過敏

ムシバでもないのに、冷たいものを食べてキーンとしみる、ハブラシの時にチクチク痛む。冬場になると、このような症状を訴えて来院される患者さんが増えてきています。

それが知覚過敏です。原因は、歯の表面を覆っているエナメル質が、誤ったハブラシ法や歯ぎしりなどではがれてしまい、外界の刺激が神経へ伝わりやすくなってしまいます。対処法としては、知覚過敏専用の歯みがき粉を使ったリ、歯科で知覚過敏に有効な薬を塗る、また、しみている部分を、レジンというプラスチック系の材料でコーティングするなどがあります。

自然に症状がおさまる場合もありますが、なかなか改善しない場合は、一度スタッフへご相談ください。

### 千田の

### 2009年の

### お気に入り♡アイテム BEST3



#### 1位...ユニクロのランニングウエア -



普段は、全く運動をしない私ですが...この度、3月に大阪城マラソンにうじごうスタッフで参加することになりました。そこで、急いで購入した、このお気に入りのウエアを着て、まずは練習を頑張る予定です(>V<)



#### 2位...スポンジポップのスケジュール帳



岡山のロフトで見つけて一目ぼれ! 即、購入し愛用しています。楽しい予定で、たくさんになりますよ~に



#### 3位...ムートンブーツ



すでに愛用されている方も多いかと思います。どんなに寒い冬の日でも、足先が冷えることはありません! 冷え性の方には、かなりお勧めです。

### タラモカナッペ

簡単に美味しいパンの出来あがり!

**材料**

- 食パン 1/2枚 (3つ折りにcut)
- たまご 1/3個
- じゃがいも 10 (小じゃがいも)
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩 少々
- ピーチジャム
- バター
- 電子レンジ 4分Chin
- たまご 1/3
- 塩 少々
- マヨネーズ 小さじ2
- Chinしたたまご

**1 タラモサラダを作る**

ピーチジャムを皮をむいたじゃがいもに塗る。電子レンジで4分チンする。

たまごをレンジでチンし、マヨネーズと塩を加えて混ぜる。

**2 パンをカリカリに焼く**

グリルモードにする。タラモサラダをのせる。

14分 225Kcal

♪かむかむレシピ♪

このコーナーでは、噛みごたえのある食べ物を紹介しています。今回は、手が届くで作れる、タラモカナッペです! 皮をむいたジャガイモをレンジでチンして、タラコとマヨネーズを混ぜるだけ。出来上がったタラモサラダを食パンにのせ焼いたら完成! おやつにも、おつまみになるので、オススメです☆