

うじごう歯科にいらっしやい

今回、ご紹介させて頂くのは、親子仲良くいつも一緒に定期健診に来て下さっている**父：上野泰治様 息子：晃平君**です。

「3カ月に一度伺っています。子供も嫌がらずというより楽しみにしています。定期的に見て頂くことで、口の中の状態もわかり安心していきます。これからもよろしく願います。」と上野さんからコメントを頂きました。上野さん親子は、5年前から当院へ来て下さっています。

片道40分近くかかるところからわざわざ当院へ来て下さっています。当院へ受診した後は、いつも親子でご飯食べにいたり、遊びに行ったりしていてとても仲良しです。これからも仲良く健診にいらしてくださいね。



祝 創刊七周年をむかえました
新年明けましておめでとうございませう。
厳しい寒さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか？今年も、皆様のお口の健康をサポートできるようう、スタッフ一丸となって頑張りますので、よろしく
お願い致します。
今年も皆様にとっても、幸運の年となりますように

うじごう新聞

冬号29



2013年の目標を漢字一文字で表してみました



抜

日々の生活の忙しさに気持ちが落ちてしまわないように、時には息抜きをしようと思います。
坪井

時

一日一日を大切にしていくなために、日々小さな目標でもいいので、目標を持っていきたいです。
松下

新

たくさんの新人を迎える予定です。皆で力を合わせて、「新」うじごう歯科医院を作っていきます。
宇治郷好彦

家

家族と一緒に過ごす時間を作ったり、母の手伝いもしたいと思います。
塚本

陽

あたたかい笑顔とともに、自然と心が和む陽気な気持ちをお願いしていきたいです。
妹尾

支

来年は、娘が大学生として一人暮らしの予定です。自立の準備を支えたいと思います。
宇治郷敦子

笑

周りの人に感謝して、いつも明るく楽しく笑顔でいられるような一年にしたいです。
大塚

学

主婦としてのレベルをもう少しアップさせたいです。良き妻になれるよう頑張りたいです。
池田

時

一日24時間という時間をもっと有効に、ゆとりのある「時」を過ごしていきたいです。
諸田

おもんばかり慮

「相手の立場を慮る」という気持ちで、仕事についたらいいなと思います。
小野

進

思いきって一歩を踏み出して、前に進んでいこうと思います。実りある一年を過ごします。
杉山

早

忙しい一年になりそうなので、何事も早めの計画と、早めの行動をしていきたいです。
鳥居

～ 職場体験学習 ～

倉敷市立北中学校2年生の

智羽美月さんが12月5～7日の3日間、職場体験にきました！

智羽さんから、「3日間お世話になりました。8年間弱、通院させていただいているうじごう歯科の、普段見ることのできない裏側を見せていただき、ありがとうございました。」と、感想をもらいました。



病院内の見学、歯の模型での型取り、スタッフの歯のクリーニングや、患者さんを診療室へ案内してもらうなどの体験をしてもらいました。いろんな発見ができたかな？何か一つでも、得られたものがあれば嬉しいです。3日間お疲れさまでした

わにいいしセミナー

わにいいし先生のコミュニケーションセミナーが始まりました！！相手に合わせたコミュニケーションの取り方を勉強し、コミュニケーションにおいて、当院に足りていないものは何か？また、当院の強みを今以上に生かすためにはどうしたらいいのか？などを、全員で考えています。今回のセミナーを受けて、さらなる進化をしていきたいと思ひます！！





新春特別企画

スタッフだけがうじごう先生って実は...

皆さんから見る院長のイメージってどんな感じですか？
元気、声が大きい、目がクリクリ。いろんなイメージをお持ちでしょう。

早起き

開院当初から一番に出勤。ハブラシをくわえながらカルテのチェックをする院長の姿で病院のスタートです。

スタッフ思い

院長から見ると娘のような存在のスタッフたち。家庭のこと、夫婦のこと、恋愛のこと、体重のことまで。すべてのことに目を光らせています。

家族思い

ご自分の家族からスタッフの家族のことまで考えてくれます。ただ娘さんへの愛情はダントツ！「娘の結婚式では絶対泣く」と公言しています。

パソコンはかな入力

パソコンのローマ字入力は苦手なようで、かな入力を愛用。今では貴重な存在。

ロマンチック

愛用のバイクで一人旅を楽しむワイルドなところもありますが、縁や神様を信じる乙女な一面も。

おしゃれ

50歳過ぎとは思えない若々しい装いです。ただ少し前は院外の勉強会参加のときには必ずパイナップル柄のネクタイ姿でした。

お口の健康と、全身の病気の密接な関係

< 歯の数が20本以上の人は、

4本以下の人に比べて医療費が**37%**も少ない！ >

これはある県健康保険組合が70歳以上の高齢者を対象に調査したのですが、20本以上の歯が残っている人は歯が4本以下の人に比べて、**全身疾患にかかる医療費が、年間でおよそ16万円も少ない**とのこと。

虫歯予防や歯周病予防が、実は医療費を大きく抑制する役割りを果たしているのです。

では、虫歯や歯周病で歯を失わないためにはどうすればよいのでしょうか。歯磨き以外で今日から簡単にできる方法を知っておきましょう。

- (1)ダラダラ食べない。
- (2)よく噛んで食べる。
- (3)食べた後は水かお茶で口の中を洗い流す。

そして、歯科医院で定期健診を受けましょう。

ひどくなる前に救える歯がありますよ。

杉山のはまりもの

去年の誕生日にうじごう歯科のみんなから、カプセルをセットしてボタンを押すだけで、色々なコーヒーを楽しめる、「ドルチェゲスト」というコーヒーマーカーを頂きました！カプセルの中にはコーヒー豆の粉が入っていて、手軽に本格的なドリップコーヒーが飲める優れものです。他にも、ラテ・ショコラトや、カプチーノ、抹茶ラテなどの変わり種のカプセルもあって、普通のコーヒーだけではないところもはまっているポイントです。インターネットでは、既製のカプセルと他の食材を駆使した、オリジナルレシピなども公開されているので、ますますはまっていきそうです！(笑)!



ワンランク上の笑顔へ表情筋トレーニング

笑顔は身体も心も健康にします。しかし、なかなか笑顔に自信がない...という方も多いと思います。でも、大丈夫！

素敵なお顔に近づくコツは、練習すれば誰でもできるのです。また、トレーニングは表情を豊かにするだけでなく、

頬のたるみを抑え引き締めるトレーニング

- 右側の口角を上げ
- 右目を閉じる
- その状態を5秒キープ
- 自然の状態に戻す
- 左側も同様に行う



二重あごを予防・解消するトレーニング

- 姿勢を正し、あごを上げ
- 上を向く
- 舌を上突き出す
- その状態を5秒キープ
- 自然の状態に戻す

