

うじごう新聞

春号77

今年是最強寒波と言われ、とても寒い冬でしたが、日に日に寒さも和らぎ、やっと春がやってきたね。4月からは日本が20年ぶりの主催となる大阪万博が開催されます。インバウンド客がさらに増え、日本全体に良い経済効果がもたらされると思います。当院では今年度、3名のスタッフが産休育休を経て復帰します。さらにパワーアップしたうじごう 歯科医院に乞うご期待！

うじごう 歯科医院へいらっしゃーい！

今回ご紹介させていただくのは、『せいなちゃん・りつかちゃん』姉妹です☆お母さんから素敵なコメントをいただきました(^_^)

『3～4カ月に1回、定期検診で通わせてもらっています。先生やスタッフの皆さんが優しいので、一度も嫌がることなく楽しく通っています。ありがとうございます。ごぞいます。今後もよろしくお願いいたします。』

嬉しいコメントをありがとうございます☆
楽しく通っていただけて嬉しいです☆
また定期検診に来てね♪



40年前、岡大歯学部病院にあった懐かしい味。焼きそば はらだの「焼きそば」院長



うどんをおかずにうどんを食べる!?かき揚げも絶品!讃岐うどん なか浦の「天ぷらうどん(亀)」奥村



黒ごまの香ばしさとホロホロ感がたまらない! 割烹おおつかの「黒ごま豚角煮」新池



門外不出の秘伝のソースが美味しい ☆米八の「お好み焼き」長谷川



茹で加減も味も、どこか懐かしさを感じる、珈琲館の「ナポリタン」鳥越



食べきれないほどのボリュームが売りのマコズキッチン+カフェの「チキン南蛮定食」徳永



ゆで卵を潰して味付けしたこのおにぎりが何とも言えない美味しさ★おにぎり村の「たまご」山本

県内限定
私の推しメシ



やや甘めのつけつゆが私好み♪天ぷらを浸しながら食べるのがオススメ ☆セルフうどん いりこの「ざるうどん」妹尾



完璧な焼き加減とあのふっくらとした食感♡出汁で食べるとまた一味違った美味しさが♡月1で食べたいうおじまの「ひつまぶし」平田



ふわふわの自家製のパンにジューシーなソーセージ。カリカリのフライドオニオンがたまらない! BESSO COFFEEの「ホットドッグ」小野



頭付きで身がしっかりつまったエビフライに、ソースが美味しい薄切りのお肉♡レストランまつもとの「大エビフライとビーフステーキ」佐田

パタカラ体操ってどんな体操？



高齢期になると、食物を口の中に入れ、“かみ砕き・味わう”。口の中の食物を“飲み込む”といったお口の機能が低下する傾向があります。パタカラ体操は、パ・タ・カ・ラの4文字をハッキリと発声することにより、低下したお口の機能を改善させる体操です。

パ

唇を閉める筋肉を鍛え、食物を口からこぼしにくくする。

タ

上顎に舌をしっかりとくっつけて発音することで、舌の筋肉を鍛え、食物を押しつぶしたり、飲み込みやすくする。

カ

喉の奥を意識して力を入れて発音することで、飲食物を食道へ送り込みやすくなり、誤嚥・誤飲を予防する。

ラ

舌を丸めて発音することで、食物を喉の奥に運び、飲み込みやすくする。

大きな声でハッキリと3回繰り返しましょう！

CHP春のスタッフミーティングに参加しました☆☆



2月16日に1年間取り組んだ事を発表する、「CHP春のスタッフミーティング」が開催され、今年は衛生士小野と受付平田が【2024年に取り組んだこと】というテーマで、昨年から開講している木曜教室の紹介や、今年から力を入れている口腔機能低下症・発達不全症に関して、当院での取り組み方や実際に始めてみて苦労したことなどを発表しました。

虫歯や歯周病にならないため、またそれらの進行を防ぐためのメンテナンスではなく、正しい健康な歯列を育成するためのメンテナンス、より健康でQOLを高く維持できるメンテナンスを多くの患者様に提供できるよう、今後もスタッフ一同頑張っていきたいと思います！

DH山本のおすすめスポット紹介



今回の私のおすすめスポットは全国から厳選された陶芸作品が展示販売されている『アトスペース油亀』です。コーヒーのための器展やカレー皿のための器展、豆皿だけの器展など企画ごとに色んな器が並び、見るだけでも楽しめるお店です。お店の場所は古い町並みが並ぶ岡山の出石町にあり油亀以外にもお出かけスポットが沢山あるので散策するにはオススメです。油亀は企画ごとに営業日時が異なるので気になる方はホームページ等で調べてから出かけてみて下さい。

〒700-0812 岡山県岡山市北区出石町2丁目3-1
お問い合わせ 086-201-8884
【駐車場はありません】
ホームページ <http://www.aburakame.com>



歯科助手
佐田の

オススメ本紹介！！

今年、「朝活」を頑張りたい私が最近読んで良かったマツダミヒロさんの「朝1分間、30の習慣」という本を紹介します！

「早起きが苦手」、「朝が憂鬱な方」必見！！

この本は「早起きをしましょう」という本ではなく、「起きて何をするか」に着目して、たった1分間「あること」をするだけで、人生を一変させる30の秘策が書かれています。

「人生の質は朝の過ごし方で決まる」と言われているので、毎日を幸せに過ごすヒントが知りたい方、気になった方はぜひ読んでみて下さい♪



お子さんのお口、観察してますか？ “口腔機能発達不全症”

口腔機能発達不全症は、18歳未満の子どもで他に原因となる病気がないのに、食べる・話すなどの口の機能が十分に発達していない状態をいいます。小児期に上手く噛めない、飲み込めない、発音がおかしい、口呼吸、いびきなどの口の機能に問題があると、生涯にわたって様々な悪影響を及ぼします。

口腔機能発達不全症は自然治癒が難しいとされているので、早めに気づき対応することが重要です。大切なお子様の将来のためにも、現在の状況をチェックしてみませんか？



口 腔 機 能 チ ェ ッ ク リ ス ト

- ☐ 噛む時間が長すぎる・短すぎる
- ☐ 哺乳量・食事の回数にムラがある
- ☐ 水分がないと食事が摂れない
- ☐ 指しゃぶり、爪かみなどのクセがある

- ☐ ぽかんと口が開いている
- ☐ いびきをかいている
- ☐ 話す時に舌が出る、活舌が良くない
- ☐ 噛むのに影響する虫歯がある



➡ 該当する項目のあるお子様は **口腔機能発達不全症** の可能性があります。

