

加藤新聞 二十号

突撃！衛生士インタビュー

七月三日、ケアルームがオープンしましたが、どうですか？

落ち着いた雰囲気であつくり患者さんと話もでき、丁寧なケアができます。

どういったことをするんですか？

歯石を取ったり、歯面に着いた着色を取ったりと今の良い状態を保てるようにします。あと、患者さんのお口の中の状態の説明、気になってることの相談を受けています。

患者様の反応はどうですか？

診療室とは違い、落ち着いた雰囲気からリラックスできるようです。ケアがとても気持ちよいようで、皆さんとても口の中がすっきりしたと言われます。気軽に口の中の悩みを相談できるのもとても喜ばれています。

最後にどうぞ

まだまだ歯医者とは痛くなったら行くという場所のようですが、歯だけではなく、自分の体を守るという意味でもお口の中のケアは大切です。電話でも予約を受け付けておりますので、気軽にお問い合わせください。



今回は栄養学的視点からおすすしように思います。

虫歯について

虫歯の予防には歯質を強くしたり、唾液の分泌を多くさせるような食べ物や食習慣が大切です。まず、歯質を強化する食べ物といえは

- ・ フッ化物（緑茶、海藻、野菜類）
- ・ カルシウム（小魚、牛乳）
- ・ リン（牛肉、チーズ）

などが挙げられます。また、唾液の分泌を多くするには食物繊維の多い食べ物（玄米ごはん、きのこ類、ごぼう、ひじきなど）をよく噛んで、食べることが大切です。歯を強くし、唾液の自浄作用を活かすことが虫歯の予防にもつながります。

歯周病について

- 歯周病では歯肉の新陳代謝を高める栄養素が大切です。歯肉の細胞を活性化させるには、何と言っても魚や果物が一番です。
- ・ ビタミンA（うなぎ、緑黄色野菜）
 - ・ ビタミンC（生野菜、果物）
 - ・ ミネラル（海藻類、ピーナッツ類、牛乳）
 - ・ フラボノイド（ブロッコリー、大豆製品、ルイボステイ）

など抗酸化のある成分を含む飲食物がおすすめです。

※ これらの飲食物を摂取すれば虫歯にならない、歯周病にならないというわけでは消決してありません。一番の予防はやはり毎日の丁寧なブラッシングです。ので、挙げた飲食物をしつかり摂取しつつ、ブラッシングも丁寧におこなってください！

スタッフ挨拶：

愛屋ひとみ

こんにちは。今年の一月から加藤歯科で勤務させて頂いただき、あつという間に半年が過ぎましたが、七月いっぱい退職することになりました。短い間でしたが、先生、スタッフのみなさん、患者様には迷惑をおかけしたこともたくさんあったと思います。未熟者の私を温かく受け入れていただき、とても感謝しています。私にとって加藤歯科で働いた半年間は本当に勉強になったし、充実した日々でした。大好きなスタッフのみなさんともお別れするのは凄く残念に思います。半年間一緒に仕事が出来て幸せでした。これからも愛屋はスマイルで頑張っていきます。本当にみなさま、お世話になりました。そして、ありがとうございました。

杉本愛

こんにちは！八月に引越すことになり、七月いっぱい退職することになりました。杉本です。加藤歯科で勤務を開始してはや三ヶ月。短いようで、内容のしつかり詰まった充実した三ヶ月を過ごすことができたと思います。私が勤務を開始してから三ヶ月は七月に一階にオープンしたケアルームの準備からオープンまでの期間と重なっていました。ですので顕微鏡について、お口の中の細菌について、歯周病に効果のあるお薬についてなど、とても多くのことを学ばせていただきました。それに先輩方からも患者さんに接するときの姿勢や治療時のテキパキとした動作など、その他にも色々なこと、本当に多くのことを学ばせていただいたと思います。私自身、まだまだ至らない所ばかりですが引越した先でもいつか歯科にかかわる仕事に就き、こちらで得たことを少しでも生かしていきたいと

思います。短い間でしたがお世話になりました。最後になりましたが、加藤歯科の今後のご発展、ご活躍をお祈りしています。岡大輔
三年間、お世話になりました。断腸の思いでした。

お知らせ

八月十四（木）、十五（金）、十六（土）はお盆休みになります。

八月二十三日（土）は

院長研修の為、休診します。

元スタッフの植村百威（旧姓、太田）さんの結婚パーティーに行ってきました！



今月のコラム

どうも。このコラム三回目の登場の作本です。また、あまり皆さんの興味のないことを書きますので、このコラムは読み飛ばして頂いても結構ですよ！次のコーナー「麻里子のこの映画はいいよ」のほうが目白いですよ！

・YOMITOBASHITENE・

私は今年、年女です。八月で二十四歳になります。八月八日生まれです。末広がりと、よく言われますが、その意味がよくわかりません。ただ、年女って結構いいんですかね？今年に入ってから嬉しいことが二回ありました。今まで運なんてものはこれっぽっちもなかったけど今年に入ってからというものが・うひひっ！

詳しいことは、言ってもいいけど興味ないでしょ？あ、そっか、そういう人は読み飛ばして読んでくださいね。

じゃあ、言います。まず一つ目、セクシーコマンドー外伝すごいよマサルさん完全版第五巻の読者からの質問コーナーに私の質問が載りました。しかも二つもあります。マサルさんの父親、サトルさん（実際に答えてるのはうすた先生なんだけど）に答えていただきました。これは弟と友達に自慢しました・・

ね、興味ないでしょ？マサルさんって何って感じでしょ？それでもまだ読みますか？・・わかりました！じゃあ、二つ目、ケータイサイト、うたキャスのスキマスイッチがやってる「スキマチャンネル」という七分程度の短い番組のなかで私が投稿したネタが紹介されました。三度の飯よりスキマスイッチを愛してやまない私にとって、私のネタで二人が笑ったり、話をしているのを聞いてたらもう、やばい。シンタ君（元アフロ）に「さく

さくさん」って言うてもらいましたからね。もし、それが大橋さんだったら鼻血だして倒れてもおかしくない感じです。友達と奥田さんと技工士に自慢しました。友達に悔しいって言うてました。うへへ。いいでしょ？

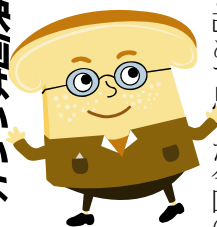
これらを投稿したときの私は「無欲」でした。載りたいとか読まれたらいいって思わずに何気なく投稿したものが採用されました。だから、無欲って大事なんだと思いました。でも、一回こういうことがあると無欲でいられなくなりますよね。人間って欲深いなと改めて思った今回のコラムでした。

麻里子のこの映画はいいよ

第二回「クジラ島の少女」(2002)

主演：ケイシャ・キャッスル・ヒューズ

舞台はニュージーランドの小さな海辺の村。祖先の勇者パイケアがクジラに導かれこの地へたどり着いたという伝説を語り継ぐマオリ族。その勇者の名前を持つのは、族長の孫。しかし、現代のパイケアは女の子だった。男で泣ければ後継者にはなれないという厳しい掟。なぜ女の子じゃだめなの？私じゃダメなの？伝説の歌も覚えなし、槍だって持てる。他の誰にだって引けを取ってないのに。おじいちゃん私は私が嫌いな？『伝統』という壁の前に、少女パイケアは必死にもがき、道を探します。それは自分の存在意識を確認する道でもあったのです。いじらしいまでの彼女の前に現れたのは『ク



ジラ

そして彼女は奇跡を起こすのです。

主演のヒューズは2004年度のアカデミー賞主演女優賞に最年少でノミネートされた実力の持ち主。少女の心の葛藤をとてもうまく表現していると思います。ニュージーランドの美しい大自然も、見所ですよ☆



スタッフ+先生に聞きました。

「暑い夏を乗り切るための工夫を教えてください。」

・行水 岡 大輔

・トレニングをする（雨をよけて走る）

・カキ氷を食べる 河口 弘幸

・アイスを食べる 徳永 佳奈

・楽しいことを考える 河野 さやか

・筋トレ 作本 優子

・よく食べ、よく寝る 奥田 友美

・こまめな水分補給、適度な運動、毎日

楽しく過ごせば夏なんてあつという間

です！ 中角 小夜

・朝起きたらシャワー、仕事から帰って

もシャワー、寝る前にシャワー

・アイスクリームを食べまくる！ 桑野 あや

・動いて汗をかきまくる。中途半端な汗

は許さない 愛屋 ひとみ

・アイスノンとかアイピローとか、冷た

いのをつけて寝る！ 浜崎 朋美

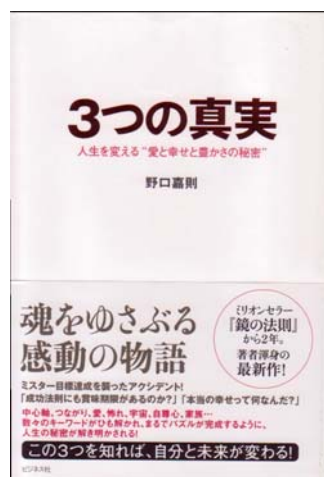
・アイスノンとかアイピローとか、冷た

いのをつけて寝る！ 杉本 愛

・おいしいものを食べる 加藤 彰

・食べまくる。大声で叫ぶ 松浦

彰先生のおススメ図書コーナー



3つの真実
人生を変える愛と幸せと豊かさの秘密

著書 野口嘉則

彰先生の解説

この本を読み、気づかされたことは本当にたくさんありました。その中でも特にこの二つ、
恐れに支配されない為にはまず自分の中の恐れを認める、そして、幸せは求めるものではなく、今ここに見出すもの。
確かに、その通りだと思います。
僕はこの本を読み終えた時、涙していました。とても素晴らしい本だと思います。
3つの真実、さあ、あなたはこの本から何を感じとるでしょう？

あとがき

こんにちは、八月に入りました。暑いですね。しかし、オリンピックも始まりまるので楽しくなりそうです。体調管理をしつかりとして、暑い夏を乗り切りましょう！では、来月号もお願いします。