

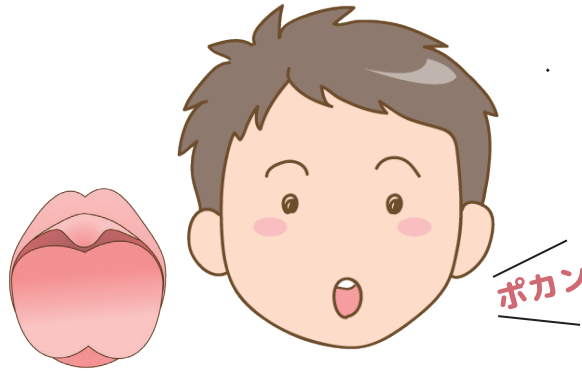
舌小帯とは、舌の裏の筋のことです。短かったり、舌の先の方についていると起きやすいのが、

- ① 飲み込みづらい
- ② 発音しにくい
- ③ 舌の力が変にかかってしまい歯並びが悪くなる

という3つのリスクです。ただ、哺乳の妨げにならず、元気に育って体重も増えているようなら、急いで切ったりする必要はないでしょう。

舌はよく動かす部分なので、成長とともに変化が見られます。意識して動かしたり、トレーニングで舌が伸びるようになる

可能性もあります。小学生頃になっても舌足らずの場合や、お口がポカンとしている場合は、舌小帯に原因があるかもしれません：！気になる場合は、ぜひ一度ご相談ください。



1 ここにこ歯そだて  
〜舌小帯編〜



新聞 TDC  
2021.8.20 発行  
VOL.02 夏号  
TONAN DENTAL CLINIC

- LINE UP
- 1 ここにこ歯そだて〜舌小帯編〜
  - 2 医院リニューアルに向けて

- 3 診療日・休診日
- 4 “ながら”トレーニング
- 5 水を2リットル飲むと期待できる効果
- 6 やわらか料理!!
- 7 Dr. 優貴の独り言

Follow me!!

2 医院リニューアルに向けて



来年リニューアルをする都南歯科医院。7月、医院の隣の建物の解体。更地になった8月上旬、地鎮祭が行われ、いよいよ工事が始まります。医院継承をするため盛岡に帰ってきた副院長の優貴先生が「2年後にリニューアルをする」と言った時は本当だろうか：と正直思いました。それを現実にした優貴先生に、歯科医師になり継承をする決めたきっかけを聞いてみました。

親元を離れ県外の高校に進学した先生は、離れてみて親の有り難み知り、

同じ歯科医師になって医院を継ぐと決めたそうです。他県で経験を積み帰ってきたのが3年前。医院継承するにあたり院長先生と飲みながらたくさん話をしたそうです。時期は予定よりもずれましたが、リニューアルはきっと親孝行の意味も含まれているのでしょね。優貴先生から院長先生への思いを知り、リニューアルがさらに楽しみになりました。



地鎮祭

2021年10月							2021年9月							2021年8月						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2				1	2	3	4	1	2	3 AM	4	5	6	7
3	4	5 AM	6	7	8	9	5	6	7 AM	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30			29	30	31				
31																				

休診日：木曜日・日曜日・祝日（臨時休診や午前休診等は、カレンダーでご確認ください）  
※グレーの網掛けが休診日

3 診療日・休診日

ホームホワイトニング  
キャンペーン  
★実施中★  
先着 20 名様限定  
ホームホワイトニング  
通常 ¥22,000  
→ ¥9,800  
\*薬剤追加...1本  
通常 ¥4,400  
→ ¥2,750  
詳しくはスタッフまで  
お気軽にお問い合わせ  
ください！

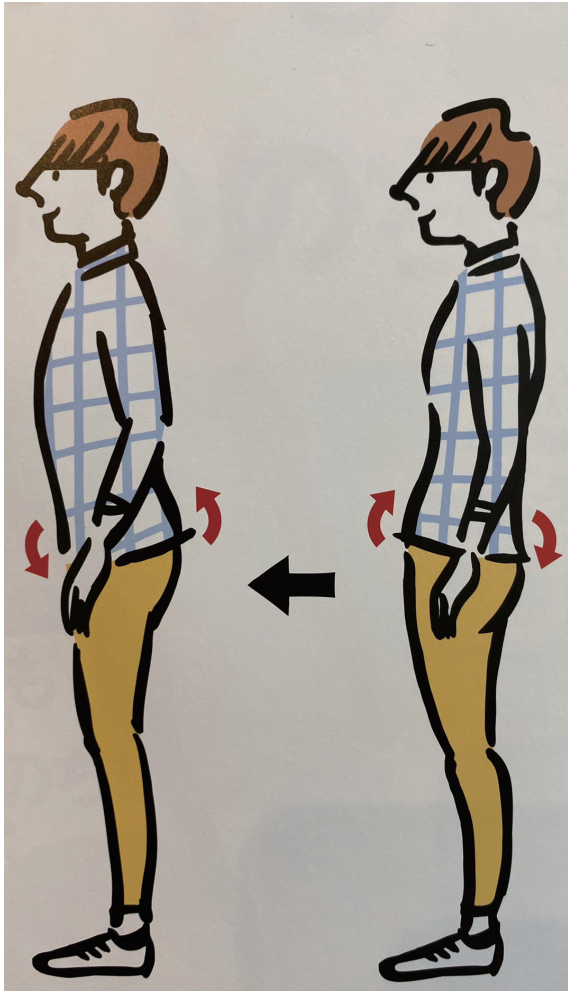
### 4 「ながら」トレーニング!



衛生士 橋本

最近はお家でゆっくり過ごす時間が増え、体を動かす機会が減ってきてしまったように思います。

体を動かす機会が減るといつい姿勢が悪くなってしまう。姿勢が悪くなると、体が痛くなるだけでなく、お腹や太もも周りが張ってしまう事があるそうです!そこで、お家でも簡単にできる「ながら」トレーニングをご紹介します!



②おへそを上に向ける感じで骨盤を上に向けて5秒キープ!

③おへそを下に向ける感じで骨盤を下に向けて5秒キープ!  
たったこれだけです!歯磨きをしながら、料理をしながら、髪を乾かしながらなど、お家で簡単に行えます!行う際には、急に動かすと腰を痛めてしまうので、骨盤はゆっくり傾けましょう!  
お腹を出して立つのはNGです!  
良い姿勢を保ち、健康な体を維持しましょう!

### 5 水を2リットル飲むと期待できる効果



受付 満野

私たちの体の約60%は水分です。ですので生きるために水は必要不可欠なのですが、実はダイエットにも役立つことをご存知でしょうか?そもそも水の役割とは栄養素や体の中で不要となった老廃物を運んだり、体温を一定に保ったりするのです。また血液が円滑に流れるようにするのも、水の重要な役割です。ダイエットに水が必要なのは新陳代謝をスムーズにし、老廃物を出しやすくするためです。水を飲むことで痩せやすくなる、むくみ解消、便秘の改善といった効果が期待できます。そして、水を飲むことで美肌効果も期待できます。



肌は、水分量が低下するとバリア機能が低下し、乾燥をはじめ、肌荒れや吹き



出物など様々な肌トラブルを招きます。そのため、水分量は肌の状態に大きく影響するのです。しかし、急に1日2リットル飲むとしても習慣になるまでは、少し難しく感じる方もいるかもしれません。ポイントはこまめに飲むこと!  
起床後、朝食中、昼食中、おやつ前、夕飯中、お風呂後、就寝前など。ぜひ参考に日常的に水を取り入れてみて下さい!



歯科治療中は一時的に噛みにくかったり、固いものが食べにくくなってしまう方もいらっしゃると思いますので、今回は治療中のオススメの、やわらか料理をご紹介します！

「かつおの手こね寿司」なんていかがですか？

醤油、みりん、酒、しょうが汁を合わせ、かつおを15〜20分ほど漬けます。

酢飯に盛り付け、大葉を散らすと香りがとてもいいです！

かつおに限らず、お好みのお刺身でもお試しください！

## 6 やわらか料理!!



衛生士 藤原

## 7 Dr. 優貴の独り言

### 「質と配慮」

サービス業（接客業）において大切なのは『質と配慮』だよな！って話を一つ。

妻と娘と行列のできる定食屋さんに行った時の話。3人で注文すると、私と娘の定食が先に届いた。妻の定食はなかなか出てこず、よく見るとご飯と味噌汁はもうすでに盛ってある状態。先に食べていいよ、と言っことで一口パクリ：美味しい！！さすが行列のできるお店、といった感じだ。しかし妻の定食はまだ出てこない。いよいよご飯の湯気が消えてしまった：さすがに時間もなかったため催促させていただき、やっとメインのおかずがお盆の上に乗った。そこで店員さんに、「大変お手数おかけするのですが、ご飯と味噌汁を交換していただけますか？長時間経ってしまい、冷めているようだったので：美味しくいただきましたのでお願いできますか？」と伝えると、目も合わせず、

「つち：少々お待ちくださいっ！」といった反応。茶碗をお盆に置く際もガチャッと音がするような勢いで置かれ、明らかにご立腹の様子でした：といった出来事がありました。ここで大切なことは、①なぜその店員さんが怒ったのか？②お客様目線としてはどう思ったか？この2つの分析です。前者に関しては、「私のせいじゃない。注文を忘れてたのは厨房のせいなのに！なんで私が言われなきゃならないの!？」といった気持ちですね。とてもわかります。後者に関しては、「もう二度と行かない。」です。つまり、いくら商品の質が高く（ご飯が美味しい）、行列のできるお店でも、お客様に対する配慮がないとすぐにファンばなれを起こすリスクがあると言っことです。しかも、店員さんの一時的な感情によって。目の前のご飯が明らかに冷めているのであれば、多少コストがかかろうとも新しい

ものを出してあげればいい。そう言っ配慮ができる、お客様目線を育める指導を、経営者は為さないとならない。なぜなら、冷ましたのはお客さんではなく、紛れもなくお店なのだから。

私たち開業歯科医院も紛れもなくサービス業です。患者さんがどんな思いでご来院いただいているのか？を、しっかり読み取るスキルが必須です。そのため、初診カウンセリング↓セリング↓セカンドカウンセリング（虫歯と歯周病の話をする）↓補綴カウンセリング（治療計画の説明）といった何回もカウンセリングするお時間をいただく訳です。患者さんの大切なお時間をいただくことになりませんが、カウンセリングをすることで間違いなく患者さんの満足度が上がっている実感があります。これからもしっかりと患者さんと話し合う時間を大切に、お互いが満足いく治療をしていきます。



Dr. 優貴