



皆さんこんにちは、歯科助手の佐藤です。子ども達は、夏休み真っ最中ですね！そんな夏休みに突入してすぐの七月三十日（日）、当院では夏まつりを開催いたしました！歯医者さん体験、すいか割り：などなど、子ども達とたくさん楽しむことができました！私佐藤は、保護者の方に向けて講演をさせていただきました。きれいな歯並びで自信をもって笑える、いつまでも自分の歯で食べられる：活の質）に関わることは、実は小さい頃のお口の使い方の習慣が影響します。悪い習慣を続けると、歯並びが悪くなったり、虫歯になりやすくなったりしてしまつのです。



そうならないためには、まず今のお口の状態を把握すること。そして、日頃から歯科医院に通い、適切な時期にお口の機能トレーニングや矯正を行うことが大切です。「通う」を当たり前にするために、子ども達にとって歯科医院を「楽しい！」「また来たい！」と思える場所にするのも、今回の夏まつりの目的の一つでした。いつもは診療室に入るとちょっと緊張気味の子ども、夏まつりでははしゃいでたくさんおしゃべりしてくれて、とても嬉しかったです！

ポツリヌス注入はいわゆるヒアルロン酸注入では対象部位は唇、歯茎の二箇所になりますので、歯茎をふくらませて歯との隙間を埋めたい方、唇をぶっくりさせたい方へぜひオススメします♡

ポツリヌス注入は咬筋に注入する事で歯軋りや食いしばりの力を抑え、それに伴う顎関節症や肩こりなどの症状を緩和させる事が目的です！ナイトガードがイマイチ使えない方、朝起きたら顎周りがだるい方など：ぜひお試しください！たいです！



導入始めのお得なキャンペーンも開催中！通常価格よりお手頃に行う事ができますので、スタッフにご相談ください！

1 となん歯科の夏まつり！



2 ポトックス・ヒアルロン酸注入



3 診療日・休診日

新聞 TDC

2023.8.31 発行

VOL.10 夏号

MORIOKA TONAN DENTAL & KIDS ORTHODONTIC

LINE UP

- 1 となん歯科の夏まつり！
- 2 ポトックス・ヒアルロン酸始めました♪
- 3 診療日・休診日
- 4 体調管理にはSP-Tシリーズがおすすめ！
- 5 夏バテに負けるな!!
- 6 秋祭りの由来とは？
- 7 Dr. 優貴の独り言
- 8 この季節がきました…虫さされ

YouTube

盛岡となん歯科

実演 痛くない
浸潤麻酔

院長先生
診察してみよう

チャンネル登録はこちらから↓↓

2023年11月							2023年10月							2023年9月						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7				1	2	1	2
5	6	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			29	30	31					24	25	26	27	28	29	30

休診日：日曜日（2023年4月より木曜日も診療しております。）
※グレーの網掛けが休診日



4 体調管理にはSP-Tシリーズがおすすめ！



受付 藤原

こんにちは、受付の藤原です！
夏も終わりに近づき、少しずつ涼しくなってきましたね。

こんな時期は体調を崩しやすいため、体調管理が大切になってきますよね！引き続き風邪予防はもちろんやコロナウイルスの感染予防も必要になってきます。

そこで当院では、ウイルスへの感染予防には、SP-Tシリーズをおすすめしております！

SP-Tシリーズは、パッケージが似ていますが、歯磨き粉とうがい薬があり、当院ではどちらも販売しております！

まず、歯磨き粉である「SP-Tジェル」は当院の先生方も愛用しております！これは歯周病傾向で虫歯予防したい方におすすめの殺菌力のある歯磨き粉です。歯の質を強くするフッ素も1450ppmと濃度が高く、日常的に使用することにより虫歯予防にも効果的です！

初めてSP-Tジェルを使う方は、歯磨き粉とは思えないような色で驚

くかもしれない（笑）

続いて、「SP-Tガージェル」は殺菌力が高いうがい薬です。口腔内及び喉の奥まで殺菌・消毒・洗浄することができます！希釈タイプなので経済性に優れ、無色透明なので洗面台も汚しません！

使い方の目安としては、コップに六滴から十滴を入れて水で薄めます！喉がイガイガした時におすすめなうがい薬です！

最後に、SP-Tガージェルのうがい薬は、待合室右手の洗面台に試供品が置いてあるので、ぜひお気軽にお試ください！受付で販売しておりますので、お気軽にお声掛けくださいね！



5 夏バテに負けるな！



受付 湯野

暑い日が続く夏バテしている方も多いかと思いますが！そもそも夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称だそうです！

暑い日が続くと食欲が落ちてしまいます。そうすると、食事を抜いたり、素麺など同じものばかり食べたりしてしまったり、栄養が偏りがちになります。暑い夏こそ、きちんと栄養を摂らなければ夏バテしてしまうので注意が必要です。

夏バテしないためには、バランスよく栄養を摂ることは大切ですが、中でもタンパク質、ビタミンB₁、ミネラルの摂取が夏バテ対策には欠かせません。また、同様にクエン酸、アリシンを含む食べものも効果的だそうです！これらの栄養素が豊富な食べ物を紹介しましょう！

◆タンパク質…かまぼこ
◆ビタミンB₁…豚肉、うなぎ、レバー



◆ミネラル…枝豆
◆クエン酸…梅干し

栄養素を摂取る他にも夏バテ対策に効果的なポイントがあります！

- ①しっかりと水分補給
- ②バランスの良い食事
- ③質の良い睡眠
- ④軽い運動
- ⑤エアコンの温度調整に気をつける

夏バテ対策は、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事を取ることが基本です！

体を冷やし過ぎないことや、夏バテ予防の食事のコツも意識し、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう！



6 秋祭りの由来とは？

こんにちは！盛岡となん歯科・こども矯正歯科の歯科助手藤原です！これから、秋が来ますね。神社では秋になると、「例祭」を行うところが多いです。これには日本ならではの理由があります。

日本は四季のある国です。春に田植えをし、夏を無事に越すと、いよいよ秋の収穫です。秋は私たちの命を支えてくれる農作物を収穫する季節です。

日本では昔から「八百万の神」という信仰があります。農作物の収穫も、田や畑を守る神様のおかげだとみなし、収穫を感謝する……その感謝の気持ちを込めて、神様に捧げ物をしたり祝宴をひらいたりしたのが「秋祭り」のもともとの由来なんです！



DA 藤原

7 モチベーションとは？

皆さんは『モチベーション』と言った言葉に対してどのように捉えてますでしょうか？モチベーションとは、**motive**（動機付け）と **action**（行動）といった単語が合わさってできた言葉です。つまりモチベーションとは「人が何かをする際の動機付けまたは目的意識」と言つことを意味します。

モチベーションには内発的動機付け、外発的動機付けの二つの分類があります。内発的動機付けとは、自分の心の中から湧き出る「やりたいからやる」というような物事に対する強い興味や探究心が源泉。一方、外発的動機付けとは、「報酬が欲しい」「罰を受けたくない」「人から認められたい」といった外部からの要因が源泉となります。

ここからが本題です。まず私の結論は「モチベーションで仕事をしているのは二流」ということです。ここで大切なのは「コントロールできることに集中する人生を歩む」こと。

原理原則「コントロールできることは自分と未来、コントロールできないことは他人と過去」です。つまり、コントロールのできない他人に対してフラストレーションを溜めたり、



Dr. 櫻井

凹んだり、過去の出来事に対して自信が無くなったりすること自体が自分の限られた時間を生産性のないものにしてしまう。逆に、そんなフラストレーションに対して、どんな改善をしていくのか、どのような考え方にしていくのか、と自分を変えていくことは人生においてとても効果的な時間となります。この考えをとるという言葉は不必要である」と確信しています。なぜなら、外からの刺激はコントロール外なので、モチベーションを自分自身でコントロールできないなんてそれは他人の人生を歩んでいることとイコールになるからです。であれば、そもそも外発的動機付けを自分の人生から排除してしまふ。内発的動機付けのみで生きていくことを自ら選択する。

自分の中から湧き上がる、何としても達成したいという強い思いがあれば、批判や叱咤と言う刺激を受けたとしても、自分の人生なんだと胸張って前を進むことができます。これが、自分の人生を全うすることなのだ確信しています。

8 虫刺されの季節

こんにちは！歯科衛生士の千田です！今回は【虫刺され】についてお話していきたいと思えます。虫刺されは二種類に分けられます

▼即時型：さされてすぐかゆくなり、数時間程度で治まる

▼遅延型：さされて数時間〜数日にかけてかゆくなり、長い場合二週間程継続的にぶり返す

乳幼児は遅延型で、小学生くらいから即時型になってきます。

〈刺された時の対応〉

- ・さされた部分を流水で洗い流す：毒成分が水で流れます。又冷やすことで血管が収縮して毒成分の広がりを防いだり、冷えたことで痛みやかゆみが和らぎます。
- ・適切な薬を使う：子供は小児用のものを使用する
- ・完治するまではかゆくてもかきやぶかないようにする
- ・絆創膏ではなくガーゼで覆う

傷口などがあると、細菌が皮フの表面で増えてとびひになることがあります。沢山刺されたり腫れがひどい時は早目に病院を受診しましょう。



Dr. 千田