



みなさん、こんにちはー受付の藤原です。当院では、キシリトール100%のガムを販売しておりますが、「ガムで本当にむし歯予防できるの?」という疑問を持っている方もいらっしゃるかもしれませんね。今回は、むし歯予防のための正しいキシリトールガムの噛み方について説明します!

### 1 ガムで本当にむし歯予防できるの?



を噛むタイミングは【食後と寝る前】です!

お子さんも喜んで始めやすいむし歯予防です。ぜひ毎日の習慣に採り入れてください!ね!

### 2 サウナは好きですか?



皆さんはサウナ好きですか?私は大好きなんです!最近サウナが流行しています!サウナで得られる効果や効果的な入り方を少し紹介しますね!

#### ① 血行促進

【サウナで得られる効果七つ】  
サウナに入ると身体が温まり、全身の血管が広がるため、血行が良くなります。

**新聞 TDC**  
2023.11.30 発行  
VOL.11 夏号  
MORIOKA TONAN DENTAL & KIDS ORTHODONTIC

#### LINE UP

- 1 ガムで本当にむし歯予防できるの?
- 2 サウナは好きですか?

#### 3 診療日・休診日

#### 4 2023年 目標の振り返り

#### 5 皆さん お口閉じてますか?

#### 6 心(精神)の若さを保とう!

#### 7 Dr. 優貴の独り言

#### 8 もっち先生紹介!

**YouTube**  
盛岡となん歯科  
実演 痛くない 浸潤麻酔  
チャンネル登録はこちらから↓↓

#### ② 肌荒れ・ニキビの改善

サウナに入ると大量に汗をかくため、汗とともに汚れや老廃物が排出されます。

#### ③ 自律神経の調整力を高める

サウナと冷水浴などの交代浴を行うと、自律神経の改善が期待できます。

#### ④ ダイエット効果

サウナに入ると脂肪が燃えやすくなるため、ダイエットにも効果的です。

#### ⑤ 疲労回復効果

血行が良くなるため、体中に酸素や栄養素が行き渡ります。その結果、細胞が元気になり、エネルギーが再生産されるため、疲労回復効果が期待できる

#### ⑥ リラックス効果

身体を温めると筋肉のこわばりが解け、リラックス効果を得られます。

#### ⑦ 安眠効果

運動しているときと同じくらい

の疲労感があるため、ぐっすり眠れるようになります。

#### 【正しいサウナの入り方】

- ・事前に水分補給をする
- ・身体や髪を洗う
- ・サウナに五〜十分程度入る
- ・水風呂に一〜二分程度入る
- ・サウナから出たら水分補給をする

暑いのが苦手だからサウナも苦手というお話もよく聞きますが、温度の低いサウナもありますので是非チャレンジしてみてください!最高に気持ちいいですよ!!



2024年2月							2024年1月							2023年12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		1	2	3	4	5	6						1	2
4	5	6	7	8	9	10	7	8	9	10	11	12	13	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	14	15	16	17	18	19	20	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	21	22	23	24	25	26	27	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30		28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30
														31						

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

### 3 診療日・休診日



### 4 二〇二三年 目標の振り返り



DA 藤原

こんにちは！歯科助手藤原です。

今年も残りわずか！

皆さんは、二〇二三年にやり残したことはありませんか？先日私は去年立てた今年の目標の振り返りをしました！その結果は…？

達成率85%！未達でした(涙)なぜ未達だったのか、紐解いてみました。

まず、未達だったのは六項目ある中の一項目。それは「健康維持する為に走る」こと！健康のためにはどんな事をしたらいいのかと考えて「走る」ということを思いつき、目標に入れました。が、私は走ることが得意ではありません！スポーツは大好きですが、ずっと走っているのがどうも不得意なのです。(過去の私へ…なんでこの目標にしたんだい?)

では、どうしたら達成出来たでしょうか？私はこう思いました。そもそも走る以外でも健康維持は出来る！苦手なことをするより、出来ることや好きなことを上手く日常に組み込めば健康維持できるんじゃないか!？そこで、あまり負担にならず、日常に簡単に組み込める健康維持法をかんがえてみました。

・走らない

・部屋でできる

・短時間

・ながらで出来る

↓ストレッチ○筋トレ!!!

これなら、お風呂上がりやよく音楽を聴くから、その時に一緒にやれば出来そう！

早速これから始めようと思います！

日常に落とし込むには、既に日常にしていることに組み込むと良いそうです！

例えば、家計簿をつけることを日常にしたい時、寝る前の歯磨き後に行く。など、毎日することに+αして取り組むと維持しやすいです！

また、目標は目的をちゃんと決めて逆算して実行に移すのが大切だと感じました！

これからは、「目的からの逆算」を心がけようと思います！



### 5 皆さんお口閉じてますか？



DA 佐藤

皆さんこんにちは！最近秋の花粉にやられ鼻がつまり、口呼吸になってしまっている歯科助手の佐藤です。

皆さんはどうでしょうか？口呼吸になっていませんか？ご存知の方も多いと思いますが、理想は鼻呼吸です。

鼻にはホコリやウイルスをろ過してくれるフィルターがありますが、口にはそれがありません。

口呼吸になると、ホコリやウイルスが直接歯や喉に届き、ダメージを与えてしまいます。さらに口呼吸は、姿勢を悪くし、歯並びにも影響します。

鼻で呼吸をするためには口を閉じなければなりません。閉じる力が弱いと無意識のうちに口が開いてしまいます。

そして、この口を閉じる力が弱いお子さんが多くなっています。

お子さんと書きましたが、私もその一人。先日、私の(お口を閉じる力)を測定したところ、7N(ニュートン)でした。

実はこれ、七歳女児の平均よりも低い結果です。

子どもたちに「お口を鍛えよう!」とやっているのにこれはまずい!と思い、当院で販売している「りっぷるとれーなー」を使って一ヶ月間、お口のトレーニング



↑歯科助手 佐藤 口唇閉鎖力計測中

をしました。

りっぷるとれーなーは、お子さんの口唇閉鎖力を高めるためのグッズです。

すると、たった一ヶ月で70Nまで上がりました!

これは、十二歳女児の平均よりも高い結果です!普段お口を閉じているのも楽になりました。

口唇閉鎖力測定は、保険診療です。お子さんには測定をご案内しています!

口唇閉鎖力を高めるりっぷるとれーなーも、お手軽な価格で購入できますので、興味のある方はスタッフまでお気軽にお声かけください!お子さま向けのグッズですが、私のように大人でも効果がありましたよ!



↑りっぷるとれーなー



## 6

 心（精神）の  
 若さを保とう！


DH 千田

こんにちは！歯科衛生士の千田です！家族で盛岡八幡宮に行ったときに、八方塞がりや厄年といったものが書いてありなんとなく見てました。お祓いとかは勿論大切ですが、そういったものは、気持ちの持ち方も大切なのでは？と思います。そこで、心（精神）の若さを保つ方法は…三つの習慣づけがあるそうです。

①新しいことへの取り組みを習慣にする  
 新しい行動の中に喜怒哀楽などの心を動かす何かが発見でき、脳を活性化させる感動を感じ、若さを保つことができる

②口癖を変えれば性格も変わる  
 前向き言葉を口癖にするだけで、自然と縮み思考が消え積極的になれる

③脳への刺激がダントツの『人対人のコミュニケーション』

新しい友だちを作ること意識する。自分と違う価値観や考えの人と交わることでマンネリ化した脳が活性化される  
 徐々に来られた方から、『歯医者の概念が変わった』『感動しました』『通った楽しみ』とプラスの言葉を言っていただけ機会が増えてきました。やはりその様な方々はお若いのです。何かにチャレンジしたり、変わろうとすることは何歳からでも遅くないんだなあと思います！

## 7

## 当たり前の出来事に感謝



Dr. 優貴

先日「人って当たり前や習慣になると、ありがたみを忘れちゃうよね」と言う話で盛り上がったのでシェアします。よくある恋愛トークに「毎日きていたメールが来ないことに怒る彼氏…」のようなエピソードがよく耳にしますよね。実はビジネスにおいてもこのようなケースってあるんです。なぜ彼氏は怒ってしまうのでしょうか？もししたら「怒って当然」と思つかも知れませんが、つまり『当たり前だった出来事が当たり前に起こらなかつた』からです。毎日当たり前にきていたメールが、突然こなくなる。確かに心配になりますよね？でもこれ、よく考えればと捉え方を変えることができると思えます。怒ることではなく、むしろ感謝することなのではないかな？と。それは、『毎日できていたメールがどれだけ幸せなことだったかに気づくチャンス』なんです。当たり前だったことがなくなった瞬間のショック。だからこそ当たり前ではないんだなと気づく。いつもメールくれてありがとう。これが感謝を土台に生きていくことなのではないかなと思つたのです。私もいろんな経験を通して、当たり前を大切にしようと感じています。

社員が毎日元気よく出勤してくれている。当たり前ようで当たり前ではないと思うのです。経営者は、どうしてももっと良くしたいといった視点に立ち、できていないことに目を向けてしまいがちです。それも大切なことですが、普段の当たり前に感謝をすることが大切です。この感謝を土台に経営していくことが私の大切にしていることです。もちろん逆も然りです。社員も企業からしてもらっていることに当たり前と捉えがちです。給料をもらう・環境が整っている・福利厚生が整っている・やりたい仕事ができる・チャレンジできる・ボーナスが出る…様々な取り組みを当たり前に感じます。だからこそ全てに意味づけが必要なのです。「なんのためにある仕組みなのか？誰のために作られた仕組みなのか？どんな意味があつて実践している仕組みなのか？」定期的に確認する必要があります。お互いが感謝しあえる組織づくりが、双方気持ちよく仕事ができる環境づくりにつながると確信しています。気づくときは、大体失つてから気づくものです。失つ前に、ありがたうって伝えましょう。当たり前をありがたうって伝えましょう。

## 8

## もっち先生紹介！



Dr. 太田

こんにちは！勤務医の太田麻衣子です！先日、となん歯科のメンバーとなった伊藤元（いとつもと）先生を他己紹介させていただきました！あだ名はもっち。院長と私と同じく岩手医大歯学部卒業の女性歯科医師です。盛岡市出身の生粋の地元民！とても頑張り屋さんで、優しく、素直で、可愛くて、一緒にいると元気が出る！そんな先生です。好きな食べ物はいんこですが…安心して下さい！平日は我慢して週末に摂取して一週間乗り切っていますので！笑

歯学部を卒業後は大病院で歯科麻酔科を専攻し、大学院を卒業されております。「何かあればいつでも相談してください！」とのことでしたので、気軽にお声掛けください！ドクター3人体制で今後も皆様の心と体の健康を育めるよう日々研鑽して参ります！今後ともよろしくお願い申し上げます。


 ↑盛岡となん歯科  
 ドクター3人組