

# TDC ♥ JOURNAL

2025 / VOL.14 / MORIOKA TONAN DENTAL & KIDS ORTHODONTIC



ふゆ号

- 【お知らせ】 『マイナンバーカード』の利用について / となん歯科の診療日・休診日
- 【健康×体調管理】 風邪対策に大切な意外な「コト」 / 目指せ！乾燥知らずの潤い肌
- 【スポーツ観戦】 Go!BigBulls! スタッフで試合応援
- 【共通の趣味】 プライベートも一緒に楽しんでいます♡
- 【コラム】 Dr.優貴のひとりごと



## マイナンバーカードの利用について

歯科助手 西館



みなさんこんにちは！  
歯科助手の西館です。  
みなさん、マイナンバーカードを利用して医療機関を受診していませんか？

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、2024年の12月から保険証が新たに発行されなくなり、それに伴って、保険証に期限がある方はその日まで、期限がない、または期限が1年以上先の方でも、2025年12月1日からはお手持ちの保険証が使用できなくなります。以降、医療機関への受診にはマイナンバーカードが必要となります。

当院でもすでにマイナンバーカードをお持ちになって受診されている方もいらっしゃると思います。

お持ちのマイナンバーカードは専用の機械に読み取らせ、顔認証をすることで受理されます。そのため、窓口への提出が不要となります。

ぜひ今後の通院にマイナンバーカードをご持参ください！

医療機関への受診にはマイナンバーカードが必要となります。



医療法人 a-live

盛岡となん歯科・こども矯正歯科  
MORIOKA TONAN DENTAL & KIDS ORTHODONTIC

<https://tonandc.com/>

## 風邪対策に大切な 意外な「コト」

経営戦略室 堀田



皆さん初めまして！  
経営戦略室の堀田と申します。  
冬になると気温と共に湿度も下がり、お肌だけではなく喉も乾燥しますよね。

そして子供も大人も風邪をひきやすくなります。

冬は**室内の湿度を50〜60%**に設定するのが理想で、40%を下回るとウイルスが浮遊しやすくなるそうです。

また、**歯並びが悪いと風邪をひきやすい**ってご存知ですか？

鼻呼吸ができず口呼吸が習慣になると歯並びが乱れてしまいます。

そして口呼吸をしていると鼻のフィルターを通るはずのウイルスや埃が喉に直接入ってくるため、風邪をひきやすくなってしまいます。

子供はよく風邪をひくもの！  
ではありますが、今一度お口がポカンと開いていないか、きちんと鼻で呼吸ができていないか、  
気にかけて見てみてください！



## 目指せ！乾燥知らずの潤い肌

経営戦略室 中村



気温が下がり湿度が減るこの季節、肌の乾燥が気になりますよね。

今回は乾燥肌対策や、おすすめの保湿方法についてお話しします！

乾燥肌は皮膚の水分が不足し、バリア機能が低下することで起こります。秋冬は湿度が低くなるだけでなく、暖房の影響で室内の空気も乾燥するため、肌が乾きやすくなります。

乾燥肌を防ぐためには、毎日のスキンケアがとて重要ですが！保湿を中心としたケアで、肌のバリア機能を強化しましょう。

### ①お風呂の後にすぐ保湿

お風呂から上がった後はタオルで軽く押さえるように拭き、3分以内に保湿剤を塗るのが理想的です。

### ②適切な保湿剤を選ぶ

ローション、クリーム、軟膏などの種類があります。ローションは水分が多くさっぱりとした使用感が特徴で、クリームや軟膏は油分が多くより保湿力が高いです。

特に乾燥が強い冬は、クリームや軟膏タイプがおすすめです。

### ③優しく保湿する

保湿剤は手のひらで温め、優しく包み込むようにして肌に広げます。

- ・セラミド
- ・ヒアルロン酸
- ・グリセリン

この3つが含まれる保湿剤は乾燥肌に効果的です！

また、部屋の湿度を50〜60%に保つ、こまめに水分を摂るなど日常生活の工夫も大切です。

肌の乾燥は気付かないうちに進行しやすいですが、毎日のスキンケアや生活習慣の工夫で十分に予防できます。

特に冬は肌が乾燥しやすいため保湿ケアを忘れず行い、潤いを保ちましょう！



## Go!BigBulls! スタッフで試合応援

歯科衛生士 藤澤



こんにちは！歯科衛生士の藤澤です！

10月に当院がスポンサーとしてサポートさせていただいているビッグブルズの試合を、医院のメンバーと一緒に観戦してきました！

初めてバスケの試合を観戦したのですが、選手の皆さんのプレーに迫力があって、どんだん点を取っていく姿がとてもかっこよかったです！

ビッグブルズのサポーターの皆さんも熱い声援を送っていました。会場が一体となり、すごく盛り上がりすぎて応援もとても楽しかったです！チアの皆さんもとっても可愛くて目の保養でした♡

3月には当院がメインスポンサーとなる**冠試合**を予定していますので、皆さんもぜひ一緒に観戦しましょう！



## プライベートも一緒に 楽しんでいきます♡

歯科助手 佐藤



皆さんBonjour! Cava? (こんにちはは! お元気ですか?) 歯科助手の佐藤です。

先日の休診日に、同じく歯科助手の藤原と1泊2日で仙台に行ってきました!

お目当ては、2人ともファンクラブに入っているくらい大好きな『ピッケブランカ』というアーティスト(代表曲『Cava?』ぜひ聞いてみてください、い!)のライブです。とっつっても楽しすぎて、終わった後は朝まで語り合い飲み明かし(笑)次回も絶対一緒に行こうねと約束しました!

実はライブ終演後に、アーティスト本人と直接会話もできて、2人ともしばらくメロメロでした♡ かつこよかったです…。今も絶賛余韻に浸り中です…。

以上、『プライベートも一緒に楽しんでいきます♡』のご報告でした!

また楽しいことがあったらお伝えします!



等身大パネルとパチリ📷  
ピッケブランカ最高!

## 「人を信じる」ということ

院長・理事長 山田



こんにちは。院長の山田です。

突然ですが、皆さんは人を信じていますか? 僕は人を信じることは、とても大事なことだと思っています。

今回は、この「信じる」という思考と行為で得られることについてお伝えしたいと思えます。

### 信用・信頼・自信

人を信じることで得られることは、「他者からの信用や信頼」です。常に不信感を抱き、誰かを疑い続けている人を、信じてくれる人はいませんよね。そして次に得られるのが自信です。

自分を信じることで、チャレンジの思考や行動が取れるようになったり、他信を得ることでさらに自信を高めることができたり、肯定的なループに入ることができるようになります。ただ、人を信じることのリスクもありますよね。

### 裏切り

誰かを信じ続けることは、「裏切り」というリスクもあります。

当然、自分には直接コントロールすることの出来ない他人に対し、自分が主観的に下した「信じる」という選択には、想定していたものとは違う結果や反応、他者の行動を目的の当りにする場合もあります。

それを私たちは「裏切り」と捉え、怒りや悲しみ、虚しさなど、感情を動かされる時もありますよね。大なり小なり、皆さんにもそのような経験があるのではないのでしょうか?

### 「信じない」ことで得られるもの

そのリスクを回避する意味でも「信じない」という選択をすることもできます。ただ、その選択をした時に得られるものは「孤独」です。

人を信じることをしないと、誰からも信じてもらえない。そうするとまた誰も信じられなくなり、どんどん孤独になっていくループが始まります。信用を得ることは時間がかかりますが、孤独になることは簡単です。

### どんな人生を歩みたいか

自分の人生をどんな人生にしていきたいかと考えた時、僕はやっぱり人を信じたいと思いました。

孤独を選択するのではなく、誰かと共に信じ合って成果を上げていく。

例え裏切られるようなことがあったとしても、「この人を信じて、チャレンジしてきたことは無駄ではなかった」と思えるくらい、本気で向き合っているかどうか、一番大事なことだと考えています。



## 休診日・診療日

2025 2

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2025 3

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025 4

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2025 5

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※グレーの網掛けが休診日

## ♥ 小児矯正 無料カウンセリング実施中 ♥



### お子さんの歯並び

気になっていませんか？

当院では、子どもの人生をより豊かにする最善の治療を提案してまいります

矯正治療を始めるタイミングで、**最も適しているのは『小児期』**です。  
**小児期の矯正治療の目的**は、歯並びが綺麗になる要素である舌の使い方、  
 お口周りの筋肉の使い方をマスターし、自分自身の筋肉の使い方でも歯を並べていくといった治療になります。  
 矯正治療自体は大人になってからでも行えますが、あごの成長は子供の頃に起きるため、小児期に矯正治療を行う方が容易になります。

★ 出っ歯の改善 ..... 10ヶ月経過時点



★ 深い咬み合わせの改善 ..... 治療後



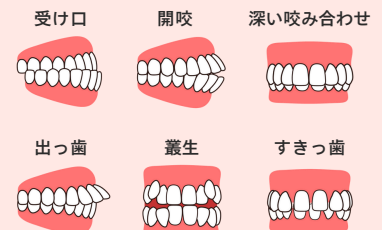
こんな仕草や歯並びが見られたら  
 すぐにご相談ください



#### 仕草

- ✓ お口がポカンと開いている
- ✓ 下唇が厚ぼたく出ている
- ✓ よくいびきをかく
- ✓ 爪を噛む・頬杖をつく癖がある
- ✓ 鼻詰まりを起こす頻度が高い
- ✓ 口を閉じることが辛そう
- ✓ 姿勢が悪い

#### 歯並び



#### 小児矯正についてもっと知る

小児矯正専門サイト

「子どもの歯並び矯正」

- 矯正の種類と説明
- 治療の流れ
- 料金
- 治療症例 etc...



#### 矯正相談 公式LINEアカウント

無料相談をご希望の方は、  
 公式LINEアカウントを友達登録後、  
 「チラシを見た」とお送りください。

盛岡となん歯科  
 インビザライン  
 ID:081wxwbd



## ♥ SNSで情報発信中！ ♥



盛岡となん歯科



となん歯科



矯正治療



小児歯科

