

# ☀院内新聞(歯び☆スタ通信第3号)完成しました!!☀

♪どこにもない今西歯科医院スタッフによる完全オリジナル版です♪

皆様お待たせいたしました!院内新聞(歯び☆スタ通信 第3号)が完成しました。

今回はかなり気合の入った盛夏にうってつけの様々な情報満載です!!

夏バテなんか吹き飛んでしまいます!どうぞ覚悟してお読みください☆

## 名所探訪～その2～日本三景に行こう!～『天橋立』編～



みなさんは、日本三景を御存知でしょうか?安芸の宮島、陸前の松島、そして丹後の天橋立...別世界に来たような心地よい気持ちになります。その中でも今回は、『天橋立』をご紹介します。

天橋立とは...全長は約3.6km、幅は20～170mの砂嘴によって形成されており、宮津湾と阿蘇海を結んでいます。砂地の中に約8000本もの松並木が茂り、天に舞う白い架け橋のように見えることからこの名がつけました。松林の中には、天女が羽衣をかけたといわれる松の木があります。ロマンを感じますね♪2007年7月22日には、『炎の架け橋(日本三景・天橋立をかがり火で彩り、天橋立を夏の夕闇に浮かび上がらせます。(料金:観覧無料)お問い合わせ先:天橋立「炎の架け橋」実行委員会(宮津市役所商工観光係)0772-22-2121(代)』といわれるイベントが開催されます。ジメジメした梅雨の最中、梅雨明けに、ぜひ、行って見て下さい!



天橋立名物:股覗き!実践中!

# 健康一番実践プロジェクト

～あなたを元気モリモリに導く物語～

「アッ!」という間に半袖の季節になりました。「暑い」「喉が渴いた」といってクーラーをガンガンにかけたり、水やジュースをガブガブ飲んだりしていると、夏バテになってしまいますよ。そこで、夏バテにならないように、原因と予防方法を紹介します。Let's Enjoy!!

### <夏バテの3大原因>

- 1」体内の水分とミネラルの不足／汗をかくことで体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出される為、身体に必要なミネラル分が大量に失われる。
- 2」暑さによる消化機能の低下、栄養不足
- 3」暑さと冷房による冷えの繰り返し／食欲がない時でも、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを中心に良質なものを少量でも食べましょう。さらに、食欲を刺激する為に、香辛料を使ったり、香りの強い野菜を摂取するように心がける。

### <秘儀!夏バテ予防法>

- ・意識的に水を飲む習慣をつけておく!／1日およそ1.8～2.0ℓ。とくに起床時、就寝前、入浴後、のどが渴いたと感じたら、「身体から水分が不足していますよ」というサインが脳から出ているのです。
- ・甘い物を飲みすぎない!／糖は疲労回復に効果がありますが、空腹を感じなくさずしてしまい、食欲不振に陥り、夏バテを招く。
- ・エアコンの設定温度は28度!／直接体を冷やさないように、風向きは天井に向けるのがポイント!
- ・適度に運動をする!



お昼休憩明けの体操中♪イチニサンシ♪





口臭の原因は、大きく分けて3つに分類することができます。

- ①『実際に食べた**食べ物自体の臭い**』
- ②『口の中の**微生物が発生させているガス**』
- ③『腸で発生させた**異常発酵が原因であるガス**が、腸管から肺を通して出てきたガス』



多くの場合は、**サプリメントやガム**等で、一時的に口臭を抑えられますが、それでは根本的に解決される訳ではありません。口臭予防のポイントで最も重要なのは、**歯と歯茎のケア**です。歯が虫歯となり、それらが元で、歯周炎、歯槽膿漏などになると、口臭を発生します。常に、**歯と歯茎を清潔に保つ事が大切**です。

また、胃の中で粘膜をつくる乳製品、唾液分泌を促進するレモンや梅干などの食品も口臭予防効果があります。食事をバランスよく採る事で、腸内環境も良くなり、異常発酵を防ぐことができます。自分の生活スタイルを見直し口臭を改善しましょう。



実は、口臭があるかどうか客観的に検査できる測定器があります。このコーナーの次回はその検査方法と解決法・治療方法をご紹介します。

### Team Member Line up

皆様、こんにちは。

現在、私は、トリートメントコーディネーターを担当しております“小川”と申します。初めて来院された患者様にリラックスして頂いて、**お口の悩みや、不安、不満**を取り除き、安心して治療を受けて頂ける様に、お話をさせて頂いています。

患者様にとって「**必要な医療**」「**最善の医療**」を御一緒に考えて行きます。

患者様が、この先お元気で過ごして頂く為に、少しでも**お口の健康の大切さ**をお伝えして行きたいと思っています。治療に関する**御質問・相談したい事**などありましたら、御気軽に声を掛けて下さいね。

トリートメント・コーディネーター

小川 三幸

大阪府出身 うお座 AB型

☆趣味:料理☆

2002年7月 今西歯科医院に入社



#### 👉 👉 👉 スタッフおすすめCD 👈 👈 👈



IMEHA

「Aloha Time」

ハワイをテーマに、3本のアコースティックギターが癒すヒーリング・サウンドとして、ハワイの伝統的なスラッキー・ギターをベーシックに3人のギタリストが織り成す心地よいインストゥルメンタル・アルバム。夏の日にクーラーの効いた部屋で目を閉じて聴いてみるとハワイを感じられるかも☆

#### 👉 👉 👉 スタッフおすすめBOOK 👈 👈 👈



鏡の法則 野口嘉則 著

♪お薦めコメント♪

心に不安や不満・・・モヤモヤがどうしても消えない・・・そんな時、この本を読んでみてはいかががでしょうか？解決への糸口を見つける手助けをしてくれて、自分が少し成長できるような、そんな一冊です。

### 🌸🌸🌸 今週の良い言葉 ~あなたの大切な人は誰ですか?~ 🌸🌸🌸

あなたの大切な人は誰ですか? もしあなたが今日、最後の日を迎えるとしたら、誰に会いたいですか? そしてあなたは、何を伝えますか? そしてあなたは、何故それをその時まで待っているのですか?