

新年明けましておめでとうございます。
 2011年の歯ぴ★スタ通信もボリューム満載！
 今年最初の院内新聞をお楽しみください！

おでかけ情報 **みんなで行こう！スーパー銭湯**
 ただ体が温まるだけじゃありません。気軽に露天風呂や岩盤浴など、
 種類がたくさんあって楽しめるスーパー銭湯へみんなで行きましょう！

極楽湯
 〒577-0016 大阪府東大阪市長田西3-5-17
 TEL:06-4309-1126
 営業時間:平日 午前10:00～深夜2:00
 土日祝 午前6:00～深夜2:00
 駐車場:200台

料金
 大人 410円
 小人 130円
 幼児 60円

極楽湯
 営業時間 平日 10:00～2:00
 土日祝 第3木曜日
 200台収容

内湯
大浴槽
 広々とした適温のお風呂です。足を伸ばしてゆったりと身体を芯から温めてください。
槽替り湯
 極楽湯厳選の入浴剤を使用した日替わり、週替わりのお風呂です。やや温めの温度ですが、湯ざわりがよく色と香りが気分転換を図り、疲れを癒します。
ジェットバス・シェイプアップバス
 強力なジェット噴流が全身をくまなく包み、疲れを癒やします。また、血行を促進し脂肪を燃焼させる効果もあります。
電気風呂
 身体にやさしい低周波電気による心地よい刺激が、肩や腰などのコリや痛みを癒やします。

露天風呂
露天岩風呂
 外気とふれあいながら開放感のあるお風呂にゆっくりと浸かって下さい。岩から返ってくる熱により体の芯からあたたまります。日常と異なる空間で気分がリフレッシュされ疲れが癒やされます。
露天檜風呂
 ヒノキのお風呂は森林浴と同じ効能があることで有名です。繰り返し出入りする(反復浴)がおすすです。
壺湯
 陶製(とこなめ焼)の浴槽に適温のお湯をためた五右衛門風呂のようなお風呂です。陶器の遠赤外線効果により身体の芯から温まります。

サウナ
遠赤外線タワーサウナ
 遠赤外線の効果で皮膚の奥まで浸透します。毛穴を開き身体の老廃物を汗と一緒に洗い流します。階段状になった室内は上部と下部で温度が異なりますので、お好みの温度帯でお楽しみいただけます。水風呂や外気冷却を組み合わせた反復浴による新陳代謝促進の効果があります。
釜風呂
 水蒸気のおふれる熱気風呂です。やや低めの温度設定により通常の蒸し風呂や乾式サウナのような息苦しさがありません。10分～15分ほどのご利用で気持ちのよい汗が吹き出します。
温鉱石湯
 祖母山・傾山山系より算出された天然エネルギー石“SGEストーン(天降石)”を敷き詰めた床または浴槽に横になることで天然石のパワーが全身を包み、身体の芯から温まり発汗が促されます。
塩サウナ
 やや低温の室内で身体に自然塩を擦り込んで使用します。塩による発汗作用と皮膚表面の清浄作用によりデトックス効果が期待できます。

サウナ
 遠赤外線タワーサウナ
 遠赤外線の効果で皮膚の奥まで浸透します。毛穴を開き身体の老廃物を汗と一緒に洗い流します。階段状になった室内は上部と下部で温度が異なりますので、お好みの温度帯でお楽しみいただけます。水風呂や外気冷却を組み合わせた反復浴による新陳代謝促進の効果があります。

釜風呂
 水蒸気のおふれる熱気風呂です。やや低めの温度設定により通常の蒸し風呂や乾式サウナのような息苦しさがありません。10分～15分ほどのご利用で気持ちのよい汗が吹き出します。

温鉱石湯
 祖母山・傾山山系より算出された天然エネルギー石“SGEストーン(天降石)”を敷き詰めた床または浴槽に横になることで天然石のパワーが全身を包み、身体の芯から温まり発汗が促されます。

塩サウナ
 やや低温の室内で身体に自然塩を擦り込んで使用します。塩による発汗作用と皮膚表面の清浄作用によりデトックス効果が期待できます。

歯
 ひ
 ★
 新春特大号
 ス
 タ
 タ
 通
 信
 Vol.17

自慢のチムジルバンスパ祥汗房で9種類の岩盤温熱も楽しめます。
 風華の癒
 薬蒸の癒
 爽流の癒
 塩の癒
 祥雪の癒
 木魂の癒
 祥葉の癒
 祥蒸洞
 祥玉の癒

汗もかいたし、冷たいものを食べたい・飲みたいと思ったら祥汗房内にあるお店「**東方美人**」で健康茶、ジュース、マンゴーかき氷を試してみてください！健康茶はドリンクバーになっています。

マンゴーかき氷

今回はスタッフもこちらに行ってみました！！

営業時間 9:00～深夜2:00(最終受付深夜1:00) 入場料 大人700円、小人350円(3歳以上)、シルバー600円
 大阪府堺市堺区築港八幡町1-1 堺浜シーサイドステージ内 祥汗房入浴料 大人800円

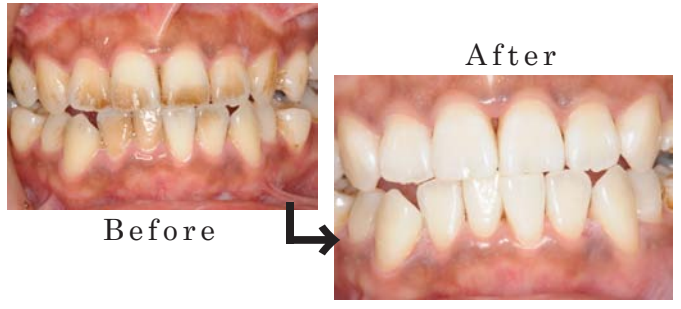
一時間はあっという間に過ごせます。低い温度の部屋もあるので小さなお子さん(小学生以上)も楽しめます。東大阪(当院)から車で約1時間。選んだポイントはお風呂が大きい、隣に映画館、ボーリング場、ゲームセンター、お食事処があるので一日過ごせるというところ！行ったらまずしっかり**岩盤浴**を楽しみましょう。水分はこまめにとってくださいね。思っている以上に汗が出ます。ちょっと疲れたな～と思ったら寝転び**座敷で一休み**。広いので人に気兼ねせずくつろげます。

堺浜乗天温泉 祥福

今回はスタッフもこちらに行ってみました！！

歯科衛生士が語る **Love & Teeth** 歯も心も真っ白に！オフィスホワイトニング

あけましておめでとうございます！思い切って今年は歯を白くしてみませんか？さて、今回ご紹介する「オフィスホワイトニング」とは、院内で**専門スタッフがホワイトニングを行う**こと。高濃度のジェルを塗り、特殊な光を当てて歯を白くしていきます。1時間～1時間半ほどでホワイトニングが行えます。(※個人差があるので、ご不明な点をご質問下さい。)歯みがきや歯のクリーニングでは落ちない、加齢や遺伝による歯の黄ばみを、歯を削ることなく、**天然の歯を白くしていく**ため、自然な色の仕上がりになり、**笑顔の魅力度が格段にアップ**します。



歯が変色する原因って？

- 歯が変色する主な原因には**外因性**のものと**内因性**のものがあります。
- | 外因性 | 内因性 |
|---|--|
| 1 有色物質の沈着
(コーヒー、茶渋、タバコなど)
2 虫歯
3 修復物の変色
(主にプラスチックの詰め物) | 1 加齢
2 虫歯化学物質
(薬剤や抗生物質)
3 歯の神経の処置によるもの |

- メリット&デメリット
- | メリット | デメリット |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・麻酔が不要 ・歯を削らずに行える ・ひどい痛みがない ・笑顔に自信が持てる | <ul style="list-style-type: none"> ・何年か経つと再着色する場合もある ・人工の歯や神経を取って黒く変色した歯には効果がない |

患者様のお声 R.T様 44歳 女性



歯の色に対するコンプレックスが軽くなった様に思います。ホワイトニングをきっかけに鏡で口元をチェックする回数が増え、歯磨きの方法(ご指導いただいたので)気をつけながらしています。自分の中で歯に対する意識が変わったように思います。家族・友人にも白くなったと言ってもらっています。歯のことを気にして手が口元を隠すクセを持っていましたが少しそのクセがなくなった様に思います。

お知らせ

昨年の4月にアメリカインプラント学会(AAID)のFELLOW(フェロー=指導医)試験がございましたが、当院長今西恒夫先生が受験され**見事一発合格**されました！この試験はすべて英語で行われ米国の歯科医でもほとんど受からない**超難関の試験**で、日本ではわずか3～4名しかいません。これで日米両学会で2冠を達成されたこととなります！ここに謹んでご報告申し上げます。今回の偉業は、ひとえに患者の皆様のおかげと心より感謝申し上げます。今後とも患者様のため高度な医療を提供するためにスタッフ一同日々研鑽を積む所存であります。今後とも今西歯科医院をどうぞよろしく願いいたします。

【患者様のお声】院長先生のインプラントオペを受けて。

T.A様 39歳 男性

麻酔してもらってから2本分のインプラントを埋めるのにかかった時間は20分程度。しかもレントゲンや写真を撮りながらだったので実際の時間はもっと短いと思います。手術自体の痛みはなく、手術後に麻酔が切れても痛まず違和感もありませんでした。今西先生の腕をもっと広めていけば今までインプラントに踏み切れなかった人達も恐がらずに気軽にインプラント手術を受けられるのではないかと思います。

スタッフおススメ手土産情報

present for You

お仕事やお祝い事などで手土産が必要な時ってありますよね。でも手土産選びって結構大変。ここでは贈って嬉しい、食べて美味しい、スタッフお勧めの手土産をご紹介します！



満月堂の阿闍梨餅（あじやりもち）

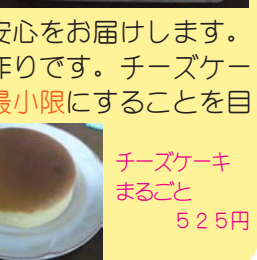
創業安政3年の老舗和菓子屋「阿闍梨餅本舗 満月」の阿闍梨餅。あじやりもちとは、もち米をベースに氷砂糖や玉子などを練り合わせた生地に丹波大納言小豆の粒あんを包んで焼いた半生菓子です。見た目は普通のどら焼き風にも見えますが、一口かじると想像していた食感とは違ってもちもちの食感にびっくり！甘いけどしつこくなく、皮がお餅のようにしっとりしていて噛めば噛むほどとってもおいしいです。こんなにもちもちとした独特の食感は初めてで、何度食べてもあきないまた食べたくなるお菓子です。京都の銘菓ですが、最近百貨店のデパ地下で購入できます。



バラ売り1個 105円〜
箱入り10個 1150円

焼きたてチーズケーキのお店・ベティ

チーズケーキをこよなく愛する店長が、よりおいしいチーズケーキをお客様にご提供するため、毎日コツコツ頑張ってるお店です。お店の方針としてオープンキッチンで、お客様の目で安全品質をご理解頂こうと考えております。だから店内はいつも明るく清潔な雰囲気、お客様に安心をお届けします。もちろん焼き菓子を含め、商品は全て手作りで、チーズケーキは基本的に少量生産、作り置き時間を最小限にすることを目標にして作られています。あっさり、ふわふわのチーズケーキは平野ではみんなが知っている老舗のケーキ屋さんです。



チーズケーキ
まるごと
525円

くるみ餅のかん袋

堺の老舗和菓子屋の「かん袋」、原材料は企業秘密と云う、うぐいす色の餡をもちもちの白玉にかけたお菓子。かん袋は、鎌倉時代末期、元徳元年（1329年）に和泉屋徳兵衛が和泉屋という商号で御餅司の店を開いたのが始まりです。うぐいす色の餡は、ずんだ餅のような枝豆のような何かは分からないけど豆のやさしい風味がして餅との相性が抜群です。ナッツの胡桃では無く、くるみであるからくるみ餅と言うそうです。堺にあるお店では、店内で食べる事もできつつも行列ですが、お持ち帰り用もありお土産に持っていくと喜ばれます。お土産には、壺入りがおススメです。



5人前壺入り 2,436円
8人前壺入り 3,633円
10人前壺入り 4,515円

おたべの京ばあむ

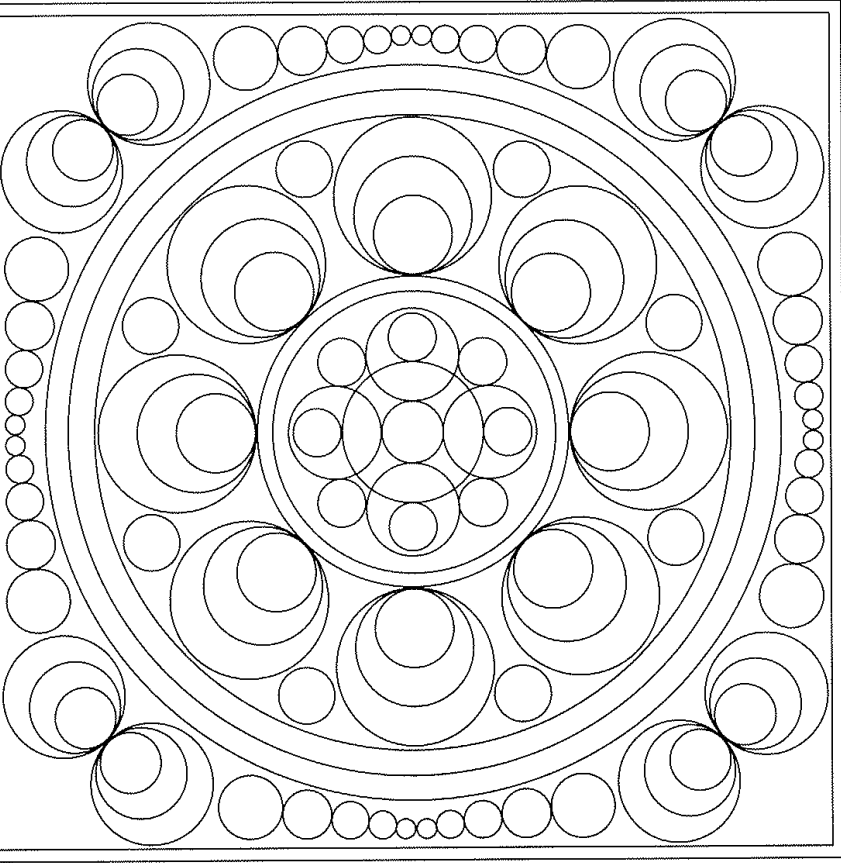
「京ばあむ舎」株式会社おたべの新しいブランドです。京都宇治抹茶と京都産豆乳を使用し、幾重にも焼き上げた、しっとりふんわりのバームクーヘンです。豆乳と抹茶の生地はしっとりとしていて、外に塗られたフォンダンのお砂糖がとけ残ったようなシャリッと感がとっても美味しいです。一度食べるとまた食べたくなるバームクーヘンは、手土産にぴったりの一品です。



京都おたべにて
購入できます。
直径17センチ、3.5cm 1050円
直径17センチ 5.25cm 1575円

やってみようの
コーナー

大人の塗り絵



塗り絵に関しては、これまで様々な効果があることが研究によって明らかになっています。なかでも大人向けの塗り絵は脳を活性化し、ストレス発散やリラックス、集中力を高めるなどの効果があるとされています。塗る作業は脳全体がよく動いて、それに伴い、手先もたくさん動かすのでボケ防止にも大変効果が期待できます。左の曼荼羅（まんだら）をカラフルに塗ってみましょう。 ↓見本



お正月の定番 全国のお雑煮大調査



皆さんこの時期お雑煮食べられますよね？そこで全国各地のお雑煮について調べてみました。

01 お雑煮のルーツとは？

お正月には欠かせないお雑煮ですが、その始まりはいつだったのでしょうか？お雑煮の歴史には色々な説がありますが、室町時代には既に食べる習慣があったそうです。当時、武士の宴会の席では「縁起の良い食べ物」としてとして一番はじめに雑煮を食べる習わしがあり、そこから一年のはじまりである元旦にお雑煮を食べるようになったと言われています。またお雑煮に欠かせない「餅」は、お祝い事や特別な日に食べる「ハレ」の食べ物として、古くから親しまれてきました。



02 お餅

関西地方では丸餅、寒冷地や東京（江戸）周辺は角餅を使う傾向があります。江戸時代、江戸には人口が集中していました。そのため一つずつ手で丸める丸餅より、手取り早く数多く作れる角餅が使われたと考えられています。一方関西では昔から「円満」の意味を持つ縁起ものの丸餅が使われていました。関ヶ原の合戦の影響で、岐阜県関ヶ原を境に西日本が丸餅で東日本が角餅に分れたという説もあります。



04 具

具はその土地の産物が入ります。ダイコン、ニンジン、ネギなどの野菜に加えて、例えば東北なら山菜やキノコ、新潟ならサケやイクラ、千葉なら海苔、島根ならハマグリ、広島なら牡蠣[かき]などです。山村なら山の幸、漁村なら海の幸が盛り込まれますが、逆に山間部などでは普段手に入りにくい塩ブリなどを正月ならではのぞちそうとしてお雑煮に入れることも多いようです。



03 汁の味付け

関西地方のお雑煮は白味噌仕立てです。東日本と近畿を除く西日本では圧倒的にすまし汁仕立てです。出雲地方や能登半島の一部などでは小豆[あずき]汁のお雑煮を食す地域もあります。



岩手県

三陸沿岸の一部地域ではおいしいものを「クルマ味」と表現するそうです。そのおいしいものの代名詞であるクルマを擦ったものに、砂糖やしょうゆで味を付けたたれを椀に添え、お雑煮の餅に付けて食べます。



全国いろいろな県のお雑煮

奈良県

受付の福田の地元ではお雑煮のお餅だけを残して、それにきな粉をかけて食べます。



徳島県

徳島県出身の助手大西の地方では里芋とお餅が入ったお雑煮にお砂糖を入れて食べます。



福井県

コンブでだしをとった味噌仕立ての汁に、丸餅と茎付きのカブが入っているのが福井流。カブを用いるのは「株を上げる」から縁起がよいためだそうです。具もカブのみの家のほか、カブのほかにニンジンや鶏肉を入れたり、カツオ節をかける家もあるそうです。



郷土色豊かな慣れ親しんだ味を再現するもよし、いつもとはひと味違ったお雑煮に挑戦するもよし、全国のお雑煮を味わって楽しんでみては？

TEAM MEMBER ★ LINE UP

今西歯科医院のチームメンバーを紹介します。

名前 足立なつき
職種 歯科助手
出身地 京都府
星座 さそり座
血液型 B型
趣味 映画鑑賞



こんにちは。歯科助手の足立です。今西歯科医院に勤めてもうすぐ2年になるようとしています。普段の診療では患者様をチェアへご案内し、治療の補助をしています。患者様の緊張が少しでもほぐれるように常に笑顔で丁寧な対応を心がけています。診療中患者様に声をかけると、笑顔で答えていただけることがあり、ものすごく嬉しいです。これからも治療のことはもちろん、お仕事や学校のことなど何でもお話し下さい。私の趣味は映画鑑賞なのですが、社会人になってから映画館へ行く回数が減ってしまいました。おススメの映画があれば教えてください。