

歯あわせスマイル

当院での
たくさんの笑顔を
集めてみました★



みやぎ
宮城兄妹



ニコニコ笑顔でピースするのは、宮城兄妹です！
兄妹で仲良く通院して下さいます！
歯磨きも一生懸命で上手に磨き、お口の中ピカピカで輝
る姿を見ると私たちも嬉しくなります😊



ゆりちゃん

ニコニコ笑顔が可愛いゆりちゃん😊
今日も歯ブラシ上手にできました！
お口の中がピカピカになり、ますます笑顔が似合います
ね😊

かい
佳永くん



クリーニング終わった後のガチャガチャのお時間は、お
顔がとってもニコニコしていて幸せそうです😊
それを見て私たちもニコニコしています。笑



たにくち
谷口さんご家族

こちらのハッピースマイルはご家族で通院して頂いてい
る谷口さんご家族です！
最初は中に入るのも嫌がっていたはるかちゃんですが、
今では歯ブラシも上手にする事ができ、こんなにニコニ
コ笑顔を見せてくれます😊

さき山歯科では
慈善事業のサポートを
行っております。

いつも皆様のご協力に
感謝しております。
ありがとうございます。

今回のボランティア先

ハタチ基金	50,000円
コラボスクール	50,000円

どちらも東日本大震災で被災した子供たちを支援している団体です。



Smileat 43

2020年4月発行

スマイート

さき山歯科クリニック
ニュース・レター



Instagramで
フォローお願いします！
ユーザーネーム：sdc.1001

皆さんこんにちは！
院長の崎山です。

さき山歯科クリニック
院長 崎山哲弘



〒900-0015
那覇市久茂地 2-6-20 久高木材ビル 2F
TEL・FAX 098-862-1375
http://sdc1001.com



診療時間は17時までとなります

この記事を書いているのは2月下旬です。
報道では新型コロナウイルスの話題で持ちきりです。そして、国を上げて対策に取り組んでいます。

**当院でも患者様が安心して通院出来る様に、医院全体に次亜塩素酸の消毒液を噴霧し
感染予防に努めています。**

私は学校歯科医師を担当していますので、たまに講
話に出向くときがあります。その際、成人で発症する
生活習慣病は高血圧、糖尿病などがありますが、生ま
れて最初に現れる生活習慣病は虫歯、歯周病ですと
案内しています。
つまり、小さい時の食生活で虫歯、歯周病が発症し、
その悪い習慣を改めない事で成人病が発症しやすくな
るのです。

食生活の例に、よくジャンクフードの話題が出る時が
あります。
ジャンクフードの代表格にポテトチップスがあります。
食べだしたら止められない、美味しいお菓子ですよ
ね。
なんとこのポテトチップス(170g)には、脂(脂質)が
60ml入っているそうです。
成人の1日必要量は45~55mlなので軽くオーバー
していますよね。

ちょっとした雑学なのですが、アブラという漢字には
「脂」と「油」があります。

脂は身体に悪く、油は身体によい食べ物が多いそう
です。牛肉は脂で、魚は油を使います。
牛の体温は39℃だそうです。39℃で溶けている脂が
体内(36℃)の中に入ってきたらどうなるでしょう。
固まりますよね。
20℃の水の中にある魚の油は、体内に入っても当
然固まりません。
ですので身体の中に溜まりにくい油が健康に良い事
が解ると思います。

牛肉が悪いわけではなく、肉ではなく、その脂をとり
すぎる事には注意が必要だと思います。
この様にとらえていくと食事(食育)は奥が深いです
ね。
いつも食事を作ってくれるお母さん、
奥さんに感謝しましょう。(笑)

理想的な食事をもじった言葉を見つけました。
参考にして下さい。

- | | |
|-----------|---------|
| お(おから) | ま(マカロニ) |
| か(角煮) | ま(豆ご飯) |
| あ(アジの唐揚げ) | す(寿司) |
| さん(さんま) | て(照り焼き) |
| だ(大豆) | き(刻み昆布) |
| い(いも) | |
| す(酢の物) | |
| き(きんぴら) | |



訪問診療の出来事



今回は、訪問診療でお付き合いさせていただいている高嶺正代さんを、ご紹介致します(^^)

高嶺さんは、いつも笑顔で迎え入れてくださり、お家の中は、観葉植物が多く、YouTube などから音楽が流れていたり、アロマの香りがしたりと、とてもリラックス効果を感じながら、口腔ケアをさせていただいています♪

いつもたくさんお話しをしてくださるのですが、改めて趣味を聞いてみると…
漫画を読むことや音楽鑑賞。口腔ケア中は、ゆったりした音楽ですが、激しいロック系も聞くとのこと
で意外な一面も知ることが出来ました(笑)
その他にも、植物にも詳しく、また動物も大好きとの事で、お話が止まらない様子でした(^^)



いつもお話しを楽しみにしている
ので、たくさんのパワーを持っている
高嶺さんの素敵な笑顔を守れるよう
に、これからもサポート致しますので、
今後も、いろいろお話し聞かせて
下さいね☆

(中本 葵)



勉強してきました 2019年~2020年

- 12月 22日 フッ素セミナー (島袋、松本、吉田)
- 1月 16日 バイオガイア講習 (スタッフ全員)
- 20日 訪問歯科セミナー(院長)
- 2月 23日 再生治療セミナー(院長)
- 3月 29日 歯科医師会保険の説明会 (院長)
- 30日 大阪から講師の先生を招いてのセミナー(衛生士)
- 31日

衛生士 おススメ! **Goods**

「ポイックウォーター」です!!

純水と塩を電気分解して生成される電解機能水。人の免疫細胞と同じ成分なので、薬ではなく安心・安全です。お口の中で除菌水に変わりながらたんばく汚れ(磨き残しや食べ物のカス)を除去します。



こんな方にオススメ!

- ・お口の中がネバネバするなどの不快感がある
- ・口臭が気になる
- ・むし歯の予防をしたい
- ・歯周病の予防をしたい
- ・風邪、インフルエンザを予防したい

スタッフもブラッシング前にはポイックウォーターにて洗口し、ツルツル感を実感しています^^ お試しも準備していますので、来院された際は是非一度お試しをっ(^^)

(高良 宥妃)

今回紹介する
おススメ goods は、



スタッフ紹介

Introduction of staff



島袋 誉之
(歯科医師)

今まで
ありがとうございました!
4月より独立に向けての準備
の為、さき山歯科を離れるこ
とになりました。
崎山先生をはじめスタッフの
方々には大変お世話になりま
した。
またさき山歯科にて出会えた
患者様との思い出は大切な宝物です。
この場をかりて感謝いたします。
そして今後ともさき山歯科を宜しくお願いします。

ps.暫くは週に2回訪問診療のお手伝いで出勤します
ので見かけた際はお気軽にお声掛け下さい。



今年はコロナ
など不安な春
の到来ですね



仲田 与志子
(副院長)

息子も中学2年生!!
こちらも不安一杯!楽しみ一杯!!笑
でも、2月に素敵な出来事もありました。
與那嶺の結婚式です~!
本当に人柄溢れる温かな結婚式でし
た♡
おめでとう~♪



高良 宥妃
(歯科衛生士 主任)

皆さん、こんにちは^^
歯科衛生士の高良です!
今年もしっかり桜を見てきましたよ!

とても綺麗で癒されました~!北部ドライブを楽しみながら、美ら
水族館や野球のキャンプまで(^^)久しぶりの北部旅でした!
そんな私は最近、料理やお菓子作りも頑張ってます笑
これからも続けるぞ^^



島川 瑞希
(歯科衛生士)

みなさんこんにちは!衛生士の島川です^^
体調を崩しやすい季節に、色々な感染症も流行
していますね。みなさんも体調には気をつけて
下さいね!

最近には家にいながら楽しむ事に
ハマっています!笑



お菓子やお酒を準備してDVD鑑賞
をしたり、家族で人生ゲームをし
たり、家で飼っているネコと遊んだり!
外にあまり出ないお陰で、運動不
足中です(笑)これから何か運動を
始めていきたいな~と思っています
(^^)良い運動不足解消方
などがあれば教えてください(笑)



善平 綾
(受付兼助手)

皆さんこんにちは^^
私は最近、友人と
サイクリングを楽
しんできました~!

2人でこぐ自転車を見
つけ、お互い中学生
ぶりの自転車なの
でヒヤヒヤな
がら楽しむことが
出来ました!♡
また、年末年始で美味しいものを沢山食
べたのでいい運動?にもなりました!!笑
皆さんもぜひサイクリングでリフレッシュ
してみてください(^^)!



中本 葵
(歯科衛生士)

みなさん、こんにちは!
衛生士の中本です(^^)
今年は、暖冬でしたね!
温度差がありましたが、
皆さん体調にお変わりあ
りませんか?

この冬は、熊本の祖父母のお家に遊びに行ってきました!
今回は、レンタカーを借りて、阿蘇まで足を伸ばし、初の囲炉裏料
理を食べました☆里芋や、地鶏、やまめを焼きながら、囲炉裏の
熱で体も温まり、お肉やお魚も香ばしく、いつも以上に美味しく、
楽しめました!!



松本 美空
(歯科衛生士)



こんにちは。衛生士の松本です。
最近右手にいた祖母のうちに遊びに行く事ができました!
久しぶりに祖母に会うことができ、最近のお話や、昔のお話をし、
のんびりしたお時間を過ごすことができました😊
沖縄とは景色が違い、散歩してるだけでも何だかワクワク楽し
くなりました! (寒かったですが...笑)
あまり雪が積もっておらず、スキーやスノーボードをする事がで
きなかったのが、また遊びに行こうと思います!

みなさん、初めまして(^^)

昨年の10月からさき山歯科に入社しま
した。受付の吉田です。3歳の元気いっ
ぱいの息子がいますので小さなお子
様の守りは任せてください! (笑)
歯の治療となると不安になる事など
ありますが、その時の気持ちや悩
みなど教えていただくと嬉しいです(^^)
これから皆さまのお口の中の健康を一緒
にサポートし、患者さま一人ひとりに寄
添える受付を目指していきますのでど
ぞ宜しくお願い致します(^^)



吉田 奈津子
(受付兼助手)