



はびねす通信

～2015年 秋冬号～

- p.1 ご挨拶とお知らせ
- p.2 イベントを開催しました♪
こども体験教室の思い出
- p.4 子どもたちの健康を守ろう!
- p.5 医食同源！健康レシピ
- p.6 かとう歯科からのお知らせ♪

発行者：かとう歯科 西尾市錦城町150-25 ☎ 0563-79-5518

西尾市 かとう歯科 検索



皆さん、こんにちは！院長の加藤です。
いつもありがとうございます。

今年も残すところあと数ヶ月となってしまいましたね。
やり残した事は無いでしょうか？

残念ながら僕は有りすぎて、幾つか来年に持ち越すことに決定しました(--;)。
仕事に関わることで無いだけまだ良いのですが、
1日がもう少し長いと良いないつも思っています！

さて、この10月にかとう歯科も**開院5周年**を迎えることが出来ました。
皆様に支えていただき、本当にありがとうございます！！

まだまだ足りないところは沢山あると思いますが、
通過点としては満足出来る形ではないかと思っています。

正直なところ、色々大変な時期もありましたが、**今のスタッフ達に本当に助けられて
ここまで来られた**と思います。

患者さんにも、スタッフにも、家族にも**ご迷惑をお掛けしたのは重々承知ですが、
僕の信念を貫き通せたことは何よりも嬉しいこと**でした。

これからも**信念は変えることなく、初心を忘れず精進していきたい**と思います。
今後どうぞよろしくお願い致します。

お陰様で開院5周年！これからもよろしくお願ひします♪

かとう歯科は、この10月に開院5周年を迎えます。
患者さんお1人お1人に支えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

**患者さんに満足していただけるより良い歯科医院となれるように、
今後も努力を続けていきたい**と思います。

その一環として、患者さんの声をお聴きするアンケートを実施しております。
思ったこと・感じたことを教えていただけましたら幸いです。





第5回 こども体験教室



8月29日（土）に、夏休み恒例イベント『こども体験教室』を開催しました。

このイベントは、歯医者さんが苦手だったり、もっと歯のことを知りたいお子さん達に、歯医者さんのお仕事を本格的に体験してもらうイベントで、今回は**5回目**の開催です。

今回は**12名**のお友達が参加してくれました。
当日の楽しい様子をぜひご覧になってみてください♪

どうやってむし歯を治すのか？
どうしたらむし歯から身を守れるのか？

を実際に体験してもらいました。



☆ お口の中を見てみよう！



むし歯は無いかな？
きちんと歯をみがけているかな？

☆ レントゲンを撮ってみよう！



モノが透けて見えるレントゲンの不思議を体験してもらいました。

☆ むし歯を退治しよう！



模型を使ってむし歯を削る体験。
むし歯を見つけて、削り取ります。



むし歯をきれいに取り除いて、
最後に詰め物で穴をふさぎます。

☆ 型取り体験



大きなむし歯の場合につくる
被せ物の型取り体験です。



好きなモノの型を取って
石膏模型をつくりました。

☆ むし歯予防体験



むし歯予防のスペシャリスト
歯科衛生士さんのお仕事を体験。



むし歯にならないためのむし歯予防も
歯医者さんの大切なお仕事です。

これからも楽しいイベントを企画していきたいと思っています♪
楽しみに待っていてくださいね～！

かとう歯科のLINE@ お友だち募集中！

かとう歯科では、人気のアプリ『LINE』を通じて、
メールマガジン配信しています。

- ・ スタッフの楽しい **コラム**
- ・ **歯とお口の健康を守る** マメ知識
- ・ 歯とお口の健康 **Q&A**
- ・ **美味しく食事を楽しむ** マメ知識とレシピ
- ・ **美容と健康に役立つ** マメ知識とエクササイズ
- ・ 当院の **診療予定**

など『**健康で豊かな生活に役立つ情報**』を
テーマに毎週1回情報を配信しています。
ぜひお友だち登録をお願いします♪

♪ 登録方法 ♪



1. QRコードで追加

メニューの「友だち追加」で「QRコード」を選択。
右のQRコードを読み取ると、友だち追加できます。

2. 検索して追加

メニューの「友だち追加」で「ID検索」を選択。
「@kato-sika」と入力して検索すると、
友だち追加できます。



6歳臼歯をむし歯から守ろう！



お子さんの歯とお口の健康を守るためのプチコラム。
今回は『6歳臼歯』についてお話したいと思います。

6歳ごろになると乳歯の奥歯のさらに奥に最初の永久歯である「第一大臼歯」という歯が生えてきます。

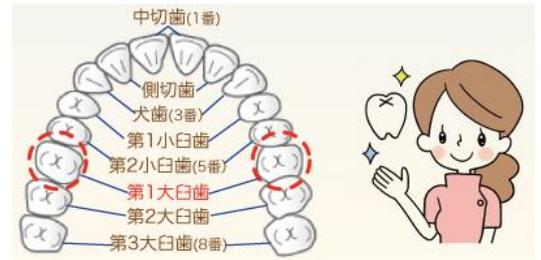
6歳ごろに生えてくることから通称「6歳臼歯」と呼ばれますが、人間の歯の中で一番大きく、噛む力も最も強い大切な歯です。

一方で、とてもむし歯になりやすい歯でもあります。

- ・奥に生えてくるので、生え始めたことに気がつきにくい
- ・少し傾いて生えてくるので、歯と歯の間に食べカスが入りやすい
- ・かみ合わせ面の溝が深く、食べカスがたまりやすい
- ・歯ブラシが届きにくいので、食べカスが残りやすい

など、むし歯になる要素がたくさん考えられるからです。

6歳臼歯をむし歯から守るためには、
お子さん自身・親御さん・歯科医院の3者が
お互いに協力していく必要があります。



みんなで力を合わせて
6歳臼歯をむし歯から守ろう！

お子さん自身

食べたら歯をみがく
習慣を身につける



親御さん

仕上げみがきをして
みがき残りチェック

歯科医院

定期健診でチェック
歯みがきアドバイス



6歳臼歯
みがき方の
ポイント



気をつけておきたいポイントを知っておきましょう！

お子さんの歯とお口の健康を守るために、
成長過程に合わせて気をつけておきたいポイントを
まとめたパンフレットができました。

小学生以下のお子さんがいらっしゃるお母さん・お父さん
これからお母さん・お父さんになる方
小学生以下のお孫さんがいらっしゃるおじいちゃん・おばあちゃん

など、子どもたちの健やかな成長を願うすべての方に
お役立ていただけたら嬉しく思います。

ご家族・ご親戚やお友達に差し上げたい方もご用命ください。



医食同源！食べることから元気になろう！

身体を温める食べ物



気温が下がりだすこれからの季節は、どうしても**身体が冷えやす**くなります。冷えの**主な原因は血行不良**で、血管の少ない手足や腰の血液量が少なくなると、不快な冷えの症状が現れます。

自然の力で身体の冷えを改善する方法のひとつは『**食事**』

冷えだけでなく、風邪をひきやすい冬場の健康維持の一環としてもおすすめです。

寒い季節の食事について、基本的な考え方は『**温かいもの**』を食べることと**5大栄養素をバランスよくとること**により、血行を促進させることです。



バランスよくとりたい5大栄養素とは、

- ・ 炭水化物
- ・ タンパク質
- ・ 脂質
- ・ ビタミン
- ・ ミネラル（鉄、カルシウム、亜鉛など）

のことで、特に

- ・ 血管を広げて血行を促進する**ビタミンE**
- ・ 全身に酸素を運ぶ**鉄**
- ・ 鉄分の吸収を良くする**ビタミンC**

を積極的にとることを心掛けると良いでしょう。

また、**常温より冷たいものは食べない**ようにして、温かいもので物理的に胃腸を温めることも有効です。

冷たいものは、胃腸の働きを弱めるので、温かいものを食べて胃腸をいたわりましょう。

野菜は健康に良いイメージがありますが、生でたくさん食べると身体を冷やしますので、加熱して食べることを心がけましょう。

そう考えたときに、『鍋物』は最高の食事でしょう。

鍋物なら、野菜以外にも肉や魚など多くの種類の食材が摂れて栄養のバランスもよく、身体も芯から温まります。

【美味しく食べて身体が温まるレシピ】

白菜と豚肉・ベーコンのチーズ鍋



<材料（2人分）>

- ・ 白菜 1/2個
- ・ ベーコン
- ・ 豚もも肉（薄切り） 200g
- ・ カマンベールチーズ 1個
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 黒こしょう お好みで

- 【A】 ・洋風スープ カップ4
・ 塩 小さじ2/3

<作り方>

1. 豚肉に塩・こしょうをふり、下味をつけておく。白菜は根元に切り込みを入れて芯を取り、鍋の深さに合わせて3~4等分の長さに切る。【A】は合わせておく。
2. 鍋の外側から内側に向かって、白菜を敷き詰めるように並べていく。白菜の間に豚肉とベーコンを差しはさんでいく。
3. 【A】を注いでふたをし、強火にかける。沸騰したら弱火にし、白菜が柔らかくなるまで煮る。
4. カマンベールチーズを8等分に切って真ん中に入れ、チーズが温まったら黒こしょうをふり、できあがり！



かとう歯科からのお知らせ



歯科衛生士さんを募集しています！

当院では、**歯科衛生士の資格をお持ちのスタッフを募集中**です。
常勤の歯科衛生士さん、週1日以上午後勤務が可能なパートさんからのご応募を受け付けております。

求人情報の詳細は当院のホームページに掲載しております。

お問い合わせに歯科衛生士の資格をお持ちの方がいらっしゃいましたら、当院の求人情報をご案内いただけましたら幸いです。

かとう歯科では、
歯科衛生士さんを
募集しています。



お問い合わせの方に歯科衛生士さんが
いらっしゃいましたら・・・

**当院の求人情報を
ご案内ください。**

詳細は、当院のホームページにて
ご覧いただけます。

お問い合わせの歯科衛生士さん
にお知らせください。

矯正治療の無料相談、気軽にご利用ください！

当院では、下記の日程で矯正治療の治療・相談を実施しています。

- ・ 第1金曜日 15:30～ 担当：高田先生
- ・ 第2土曜日 14:00～ 担当：近藤先生
- ・ 第3水曜日 15:30～ 担当：高田先生

当院の矯正治療は、**矯正専門の先生が治療と相談**を実施しています。

お子さんの歯並び治療はもちろんのこと、
大人の方にも治療を受けていただけます。

矯正治療の**相談は無料**です。

気になることがございましたら、まずは無料相談にお越しください。



高田恭子先生



近藤純子先生



西尾市錦城町150-25

かとう歯科

TEL 0563-79-5518

西尾市 かとう歯科

検索