No130

歯っぴータイムズ 2024年3月号

いりさ歯科医院　TEL：096-223-7360
住所：熊本市北区八景水谷1-24-24　診療時間　9：00～13：00　14：30～18：00

今月のクイズの景品コーナー

今月のプレゼントは
むし歯にならないお菓子

白衣を脱いだ私の独り言

妻がよく言っていました。「子供は神様からの預かりもの」だと…その「神様からの預かりもの」も大学生。娘は福岡、息子は東京。物価が違うけど仕送りは同額にしています（特に息子には、貧乏大学生活を満喫してほしいので）。息子が合格した時に、仕送りの件を伝えてからアパート探しに送りだしたのですが…結果は仕送りから家賃引いたら2万ちょいしか残らない。光熱費などひいたら…説教したけったけど様子をみることにしたこの2年間。私に2回、長女に1回援助の申し込みがあったけど、案外大学生活満喫しているみたいです。

この冬、息子のアパートの更新書類が届きました。息子に更新するのか聴いてみたら、引っ越すとのこと。「引っ越すにもいろいろと費用がかかるのよ～」と説明したら、「頑張って探してみる」と物件を探しはじめました。何件かの見積をLINEで送ってきましたが金額は十数万円、相場かなぁ～と思っていたら最後に3万円弱の諸費用と家賃も2万円ほど安い物件を探してきました。そのうえ費用も自分で払うとのこと。てっきりねだられると思っていたのに…ちょっと寂しい。「神様からの預かりもの」神様にお返しする時期近いです。

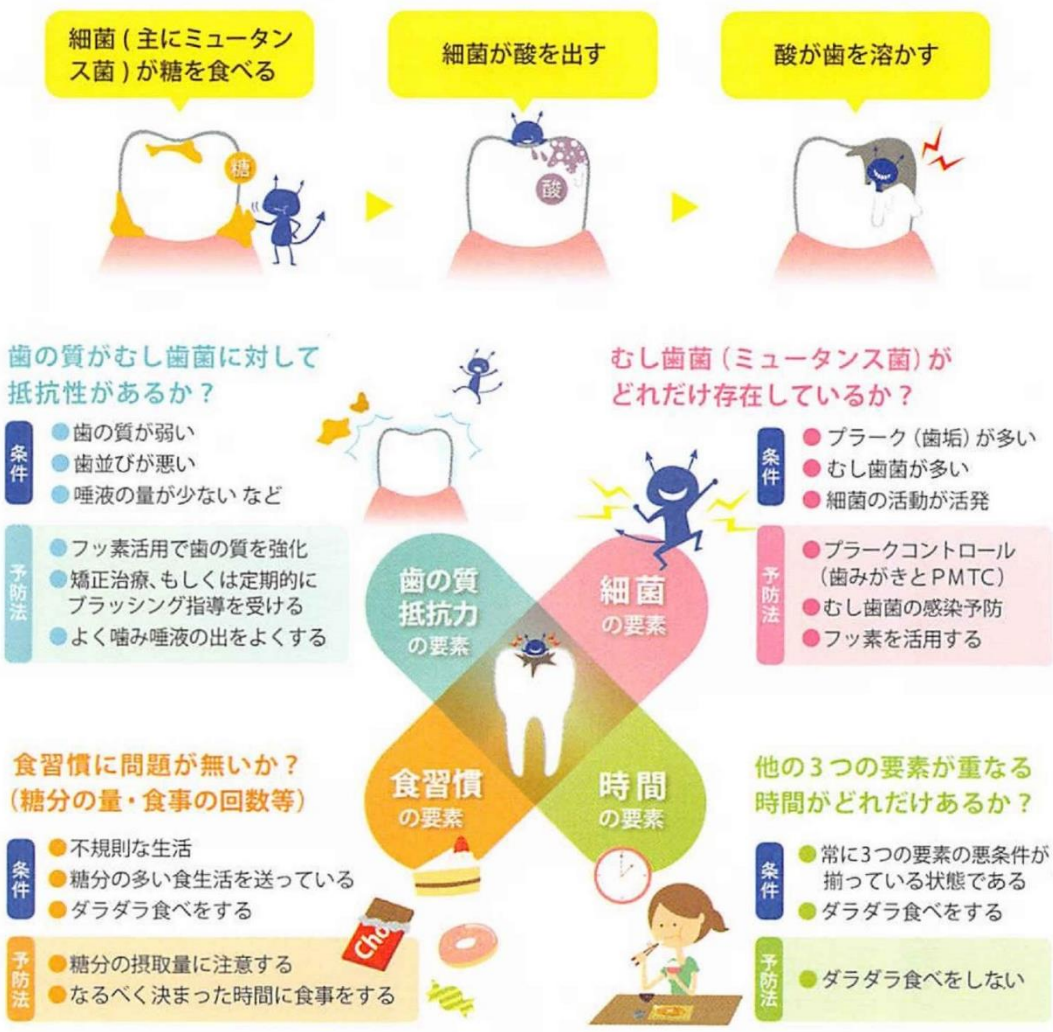
患者さんが知らない歯の話　むし歯

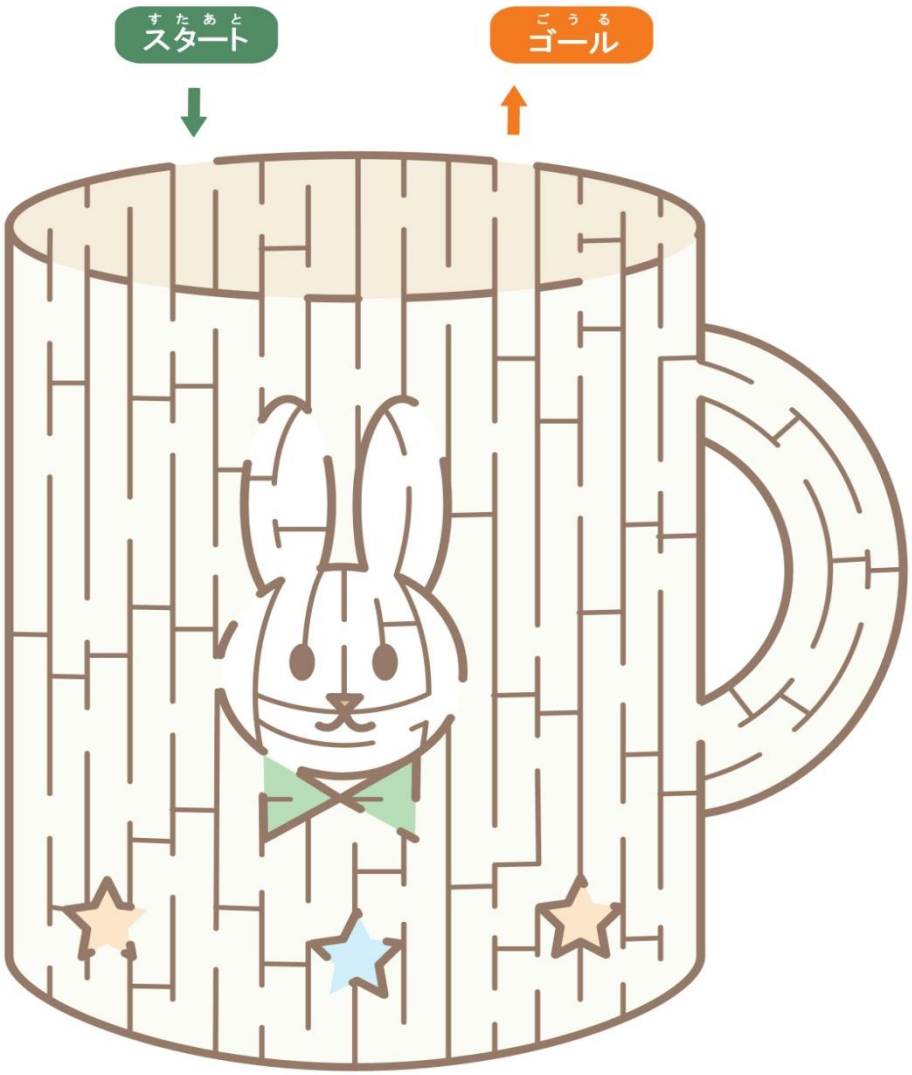
私たちのお口の中には、むし歯菌や歯周病菌などをはじめとする多くの菌が住んでいます。

お口の中のむし歯菌が、私たちが食べる食物の中の糖を摂取して、酸を出します。この酸が歯を溶かします。これがむし歯です。

むし歯は**「歯の質」「細菌」「食習慣」「時間」**の4つの要素が重なり合って初めて発生します。

4つの要素が揃わなければ、むし歯は発生しません。しかし、それはとても難しいので、一つ一つの条件（リスク要因）を小さくしていくことが予防の近道となります。





ご家族やご友人と一緒に挑戦してみて下さいね！
ＦＡＸをお持ちの方はこのページをそのまま送信してください。
正解者には抽選で3名様に、院長の学会・勉強会土産をプレゼントしています。
※景品の詳細は表ページ左上の欄に掲載しております。

お名前

ご住所

癒し

皆さんは疲れてるとき癒しになるものはありますか？ 私は、友人と夜景を見に行っています。夜景を見ると心が癒される感じがして落ち着きます。

先日、三大夜景に認定されている長崎の稲佐山に行ってきました。山頂まで登山道だと約1時間、ロープウェイだと約5分で登ることができます。私はロープウェイで山頂まで行きました。登っている間も綺麗な景色を見ることができます。標高は333m、なんと東京タワーと同じ高さだそうです！熊本にも独鈷山祈りの丘記念公園、花岡山公園、牛深ハイヤ大橋、熊本城など夜景が綺麗に見える場所がたくさんありますが、稲佐山は初めて行ったのでとてもキラキラしていて感動しました。熊本の夜景スポットは色々と行ったので県外の有名で綺麗な夜景スポットに癒しを求めて行ってみたいと思います。

受付　　U

ＦＡＸ番号はコチラ⇒

当選者おめでとう

☆

☆

☆

3　MARCH 2024

月	火	水	木	金	土	日
				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

緑：半日診療　赤：休診日

編集後記

今月号の編集を担当いたしました歯科衛生士のーです。

３月になって暖かくなってきましたね。今年は２月中旬から花粉が飛んでいて、私にはつらい花粉症の時期がやってきました。ですが春は過ごしやすく、おでかけも楽しめる時期なので好きです。

最近は、あまりお金をかけずに遊ぶことにハマっています。お昼ご飯は各自弁当を持ってきてピクニックみたいにしたり、飲み会をするときはお店に行かずに友人の家に集まって各自お酒や、料理を持ってきて楽しんでいます。眠くなったらすぐに寝れるのでそれも良いです。

季節の変わり目ですので、皆様体調管理にはおきをつけください。