

H23年 新刊号

まき歯科新聞

Vol. 50



健口から健康のお手伝い

まき歯科

TEL 0957-64-5077

休診中に歯がお痛みなどの際は留守番電話にお名前とご連絡先をお願いいたします。折り返しご連絡差し上げます。

平成23年となり早くも1ヶ月が過ぎようとしています。
あっという間ですね！

暦では2月4日は”立春”です。

立春とは、冬季が終わるときで、季節の変わる節分だそうですが
暦には立春の前日を節分として記載するそうです。

節分は季節の変わり目で、春夏秋冬の節分がありますが
現在では節分といえば立春の前の節分をさすそうです。

日本の各地でこの頃から気温は上昇に向かい、日足は伸び
木々もほだいに芽吹いてくるので、春の気配をどことなく感じる時期に
なるそうですが・・・



みなさんも小さい春を見つけてみてください。
いろいろな発見がありそうですよ！！
まだまだ、寒さは続きそうなので、風邪など
ひかれないようにご注意ください。



歯科助手: 下田 博子



○新年のご挨拶○



あけましておめでとうございます

2011年が始まりましたね☆

今年のお正月はとにかく寒かったですね！山に近い我が家は、大晦日の朝、目覚めてびっくり！！雪国かと思うほどの雪・雪・雪！！産まれてはじめての雪に娘も大喜び☆
新雪にポクポクと足跡をつけてみたり、とびこんでみたり。

案の定、呼んでも帰ってこず、強制連行して帰ってきましたが、長崎で積もることは少ないですから大人も何だかワクワクしてしまいました。

今年の目標は診療復帰と体型復帰☆年子の娘たちも、時々泣き声二重奏とはなりますが、どうやらお互いに慣れてきたようです。二人の子どもと格闘しながら思うことは、子育てって体力勝負だなあ！風邪なんてひいちゃおられん！！ってことで最近朝から生姜湯(生姜+蜂蜜のお湯割)を飲んでます。体がポカポカあったまる気がします。風邪予防にはなんといってもうがい・手洗いですが、

まだまだこれから寒さ本番ですが、風邪に負けずに冬を乗り切りたいものですね！

今年もまき歯科一同、力を合わせて頑張ります。足りないところなどありましたら、どんどんご指摘くださいね！



歯科医師: 副島 真紀

大流行

インフルエンザ対策。予防法



年によってインフルエンザの流行時期は変わりますが、感染のピークはどの年も2月です。次に多いのは1月と3月です。3月は意外と多いです。流行が早い年では12月から年末にかけて患者さんが増えてきます。インフルエンザは、特に子供がかかりやすく予防接種をしておけば感染しても症状が軽く済むので早めに済ませましょう。

特に有効なこと……十分な睡眠休養、バランスの取れた食事

手洗い

うがい お茶のうがいが有効

マスク マスクをすればウイルスの飛散防止で1番効果高い。

加湿器 湿度が40%を越えるとウイルスが生存しにくく50%では半分のウイルスが死滅し湿度60%では80%のウイルスが死滅します。

歯みがき 舌磨き歯石取りはインフルエンザ菌の増殖を防ぎインフルエンザの発症を1/10に減らすとの報告がある。

梅干し ①日3個とビタミンDの摂取がウイルス撃退に効果がある。

緑茶カテキン ウイルスの周りに付くことで細胞に感染するのを防ぎインフルの予防になる。

①日緑茶を500ml飲めばよいと言われる。

きのこ ウイルスを撃退する。

レンコン 20G/日が免疫力を高めるとの研究がある。

歯科助手:増田 真樹子



入れ歯洗浄剤キラリ。 ¥950-(税込)

プロがオススメするキラリ。のヒミツ

その1…長時間発砲。

泡立ちが持続して、ヌメリ・臭いをスッキリ洗浄

その2…爽やか。

二酸化チタン配合で、しっかり除菌。

その3…おいしい食事。

無香料だから、おいしい食事が楽しめます。

その4…金属にも安心。

入れ歯にやさしい中性タイプ。



すっきり爽快★★★
是非、お試しください！

歯科衛生士:細波 由里

1月

診療案内

2月

日	月	火	水	木	金	土
						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

日	月	火	水	木	金	土
		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					

●●●お知らせ●●●

※ ■は、休診日とさせていただきます。

※ ■は、午後2時までの診療とさせていただきます。

※また、都合により診療時間に一部変更がある場合があります。ご迷惑おかけいたしますが、よろしく願いいたします。

健口から健康のお手伝い

まき歯科

島原市上新丁1丁目4158-1(あんしんハウス島原1階)

院長 副島 真紀

TEL 0957-64-5077

〈診療時間〉

月～金 10:00～12:30 14:00～20:00

土・祝 10:00～14:00

〈診療科目〉一般歯科・小児歯科・口腔外科

※訪問診療も行っております