

平成24年10月発行

まき歯科新聞

Vol.63

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。

あけましておめでとうございます！



2013年が始まり、早いものでもう半月がたとうとしております。皆様、お正月はいかがお過ごしだったでしょうか？

私は例年通り家族で過ごすお正月でしたが、昨年と違うことは・・・子どもたちがパワーアップしていることでしょうか☆3歳と2歳になる我が家の姉妹に続き、その従弟にあたる1歳の男の子が集まれば大騒ぎ。元旦早々から、近くの料理屋さんの池の鯉に興奮し、そのまま池にバッシュン！

幸い子どもの膝までもない浅い池でしたし、さすがに我が家の女子二人は水浴びはしませんでした。3人とも泥んこ！そのまま小浜の温泉へ直行となりました☆来年はこれにもう一人増える予定☆輪をかけてにぎやかになることでしょう。

さて今年の目標は、短期目標としてはひとまず第三子の無事出産でしょうか☆皆様には大変ご迷惑をおかけしますが出産のため三月はお休みさせていただきます。無事に出産し、元気に復帰できるよう頑張りますので、なにとぞご了承ください。

長期目標としては『思い立ったらすぐ行動』。つつい時間追われて、大事なことが後回しになってしまいがちな私。時間をうまく管理して、効率よく物事がすすむようにしたい一年です。

まき歯科としては、地域の皆様に必要とされつづける歯科であること・お互いに働きがいのある職場にすることを念頭に、昨年まだまだ改善できなかった点を全員で取り組んでいきたいと思っております。全員が一丸となって日々笑顔を忘れず、一日一日を丁寧に『顔晴って』まいります。

今年もどうぞよろしくお願いいたします！



院長 副島 真紀

歯科医師のご紹介



こんにちは♪ 梅林真由美です。

鹿児島週に1回まき歯科でお世話になって勉強しています。鹿児島島出身で、アクセントが少しおかしいです。みなさんが楽しくお食事ができればと思っています。よろしくお願いいたしますっ♪

奈良県出身で、大学時代と研修医時代を東京で過ごしました。縁がありまして、昨年の4月長崎大学の大学院に進学し、週に1日まき歯科で勉強させていただいております。

長崎は中学校の修学旅行で訪れたことがあり、とてもいい思い出になっています。

島原も故郷の風景に近いものがあり、心が和みます。みなさまのお口に関するお悩みを一緒に解決できていたらと思っています。よろしくお願いいたします。



歯科医師の中谷佑哉です。

☆☆太悟先生より☆☆

お2人とも長崎大学の口・顎の外科室に所属する先生です。研究はもちろん、臨床にも熱心に取り組まれています。

梅林先生は、とにかく明るく活動的！！いつも笑顔で『梅ちゃん先生』の愛称で親しまれています。

中谷先生は、誠実で優しく、そして礼儀正しい。毎週島鉄に揺られて、通って来て下さっています。

お口について、心配な事がありましたら、どんどん質問して下さいね！！

素敵な笑顔で健康づくり



布団からはなれるのが辛く、ついつい寝過した！なんてことも・・・(私だけ?)
そんな時間のない朝でも女性にとっては、やっぱりお化粧はかかせないもの
ではないでしょうか。

バッチリメイクとはいかなくても、身だしなみとして眉毛を描いたり位はなさるのでは？
目元を整えるのはよくいう『目は口ほどにものをいう』のもあるのでしょうか。
目元の印象でやっぱり顔立ちも少し変わる気がします。また、目をみていれば
相手の気持ちはやはりほとんど通じるものだと思います。

しかししかし！実験してみてください。鏡をみて、絶対に口元(口角)を動かさずに笑ってみてください。
できるでしょうか？ことに『笑顔』に関しては、私はやはり『口は目にまさる』と思います。
笑顔に一番重要なのは口元(口角という口の両端)がきゅっとあがること。この働きを担うのが
『口輪筋(こうりんきん)』と言って口をぐるりと囲む筋肉です。
この筋肉がしっかり働くことで素敵な笑顔がうまれます。人の顔は1種類の筋肉だけではなく
20種類をこえる表情筋とよばれる筋肉から作られています。その中でも、唇を動かし、表情や食事、
会話において最も重要な働きを果たすのが、この口輪筋なのです。

例えば脳梗塞などで、この筋肉が麻痺してしまうと、なかなかうまく口を閉じることができず、
飲み物や食べ物もこぼれてしまいます。
私たちが普段は意識しないこの口輪筋も、手足の筋肉と同じで、日常で最低限は使っていても、
意識して動かさなければ段々と力が弱くなっていくもの。

そのトレーニングに最適なのが『満面の笑顔』です☆
朝一番、鏡をみて一番の笑顔を作って30秒ストップ！
やってみるとなかなか難しいものですよ。やりすぎて筋肉痛になりませんようご注意ください！

段々と寒くなり、お顔も強ばってくる季節。素敵な笑顔で健康を守っていきましょう☆

歯科医師: 副島 真紀

診療案内



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。
- ※ ■ は、院内研修の為、午後4時までの診療とさせていただきます。

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		

3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
24/31	25	26	27	28	29	30



健口から健康のお手伝い

島原市上新丁1-4158-1

TEL: 0957-64-5077

FAX: 0957-64-5078

院長 副島 真紀

<診療時間>

月～金曜 10:00～12:30 14:00～20:00

土・祝日 10:00～14:00

<診療科目>

一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

※訪問診療も行っております。