

岩手県九戸郡  
野田町野田3-105  
TEL 0195-46-2953  
宮澤歯科医院  
H27.1月第4号

# 赤れんが通信



皆さんこんにちは。新年明けましておめでとうございます。  
おかげさまで、今年も無事、新年を迎える事ができました。  
気持ちを新たに診療に取り組んでまいります。むし歯治療、や  
歯周病治療はもちろん、インプラント治療、や矯正治療、子供の  
口腔筋機能トレーニングによる正しい成長の誘導、栄養指導による  
体調管理、高齢や疾患により、通院困難な方への訪問  
診療など、さらに研鑽し、地域の皆さまの健康(健口)に  
寄与できるようにスタッフ一同努めてまいりますので今年も  
よろしくお願ひします。

院長 宮澤 裕一郎

当院では、さまざまな勉強会や講演会に参加しております。  
これから、皆様のお役に立てるよう色々と学んで行きたいと思っております。

- H26年、10月~12月
- ・口腔筋機能セミナー(仙台)
  - ・サプリメントセミナー(東京)(院内)
  - ・医療安全講演会(盛岡)
  - ・口腔筋機能(MRC)セミナー(盛岡)
  - ・インプラント研修(北上)
  - ・衛生士勉強会(東京)
  - ・学術講演会(二戸)
  - ・医療安全対策(二戸)

毎月第3水曜日  
「ゆたぽ」介護の会  
にも参加して  
おります。

身体の調子を整える

## ビタミン & ミネラル 足りていますか?

5大栄養素

炭水化物 ごはん、パン 麺、いも類	タンパク質 肉、豆腐 卵、納豆	脂質 牛乳、油 バター	ビタミン 野菜 果物	ミネラル 海苔 レバー
-------------------------	-----------------------	-------------------	------------------	-------------------

バランスの良い食事をして下さいね。



・加工食品や外食  
・広告で知ったサプリや  
酵素ドリンクを愛用

先生、私は食生活を  
気をつけています!



\*一般的なものは  
添加物が多く、栄養  
素が足りない物など  
があり、選ぶ時には  
注意が必要です



みなさん!

スーパーやコンビニのお弁当、惣菜、インスタント食品  
で食事を済ませていませんか? バランスが良いように  
見えますが、実は...  
調理やカロエの際に、栄養素の多くが溶けだし、  
ほとんど残っていないんです!! カロリーが多く、ビタ  
ミン&ミネラルが少ないんです。

必要が  
あんなに  
良質な  
サプリメントも!

↓  
抵抗力の低下 → だるい、疲れやすい、肌荒れ、うつ、  
歯周病になる可能性が大きい

旬の食材を食べて、心も体も元気になりましょう!!



# 訪問歯科治療を行っています

◎訪問歯科治療って何？

歯科医院へ通院したくても  
1人で通えない方や、  
治療中に入院してしまい  
通えなくなった方などが、

当院では、ホーワパルユニット(機材)  
を常備しており、入れ歯の調整や  
お口のケアなども一緒に行う  
ことができます。

医療保険、介護保険を  
使い、ご自宅、病院、施設などで  
歯科治療を受ける事が  
できる制度の事です。

詳しい話はスタッフまで  
お気軽にご相談下さい。  
宮沢歯科医院では地域に  
密着した歯科治療を  
目指しております。



## インフルエンザが流行しています

当院おすすめのインフルエンザ予防対策



朝起きたら  
ごはんを食べる前に  
歯磨きをする

寝ている間にお口の  
中に繁殖したバイ菌を  
出す!!

食事やサプリメントで  
栄養のバランスをとる!

エペオスウォッシュでの  
うがい。  
(鼻うがいも効果あり)

ウイルス殺菌効果!!

うがい・手洗い!

あいうべ体操

口呼吸から鼻呼吸にし  
バイ菌・ウイルスの  
感染リスクを減らす!!

外出時には  
マスク着用!

## ◎ 神山の子育て記 ◎

勤め始めて8ヶ月が経とうとしています。最近では少しずつ  
患者様の話題も増えてきました。昨年は無事歯科  
助手の資格も取得できましたので、まだまだ失敗続き  
ではありませんが、より患者様が信頼でき安心感の持てる  
医院となるよう努めていく所存です。

さて、今回2月に3歳を迎える一人息子とのことについてお話し  
します。仕事が始まって以来、私は何かと理由をつけて息子  
としゃべり向き合うことをしなくなりました。以前は常に  
この子は何を思い何を感じ、どう行動するのかを見ていまし  
たし、不可解なくすぐすも小さな変化も簡単に見抜くことが  
できました。しかし最近ではこれが見えなくなりました。息子に目を  
かける「余裕」がないのです。私が目指す大人は、余裕  
をみせ、相手の気持ちをもっと感じられる人です。その様  
な人は、子どもに対しても社会でも一方的ではありません。  
相手も理解してこそケンカにもなるし話し合いにもなるし、  
よいよい人間関係を築けると思います。余裕のない私は  
息子の笑顔より泣き顔をよく見ます。お互い心が不安定なの  
がわかります。今年は、息子の沢山の笑顔の為にも、  
母親としての成長も見せたいと思う神山です。  
難しい性格ですが皆様どうぞ宜しくお願いします★

次号は4月発行です!  
お楽しみに!!

