



うきしろのかき氷はいかが

<http://www.gyouda-clinic.coop/>

地球環境に配慮した事業活動をすすめる ISO 14001 / 医療介護の質の向上と利用者の満足度を高める ISO 9001を取得しています

夏休み子ども保健教室

採取したむし歯菌が動いてびっくり! 疑似歯の
治療体験に興味津々...



歯科体験は
大盛況

7月31日、夏休み子ども保健教室を診療所の歯科で開催しました。小学生が26名も参加してくれて、賑やかな教室となりました。内容は、「お口の中の虫歯菌を見てみよう」、「お砂糖の話」、「歯に詰め物をしてみよう」、「歯医者さんの材料体験」、の4つでした。



むし歯の原因がばい菌と伝えてもピンと来る子は少ないですが、実際にお口の汚れを取って、顕微鏡で動けばい菌を見たらびっくりします。「ばい菌のえさは糖分です。」とお菓子やジュースに含まれる砂糖の量を話すと、そんなに砂糖が入っているの? と驚き、歯を磨かないといけないんだ、と気づきにつながった子もいました。



山内医師が丁寧に指導

真剣に取り組む子どもたち

歯に詰め物をするコーナーでは、穴を開けた歯の模型を使って体験をしました。細かい作業でしたが、みんな器用に詰める事ができていました。歯医者さんの材料体験では、石膏(せっこう)を流してみました。石膏は粉と水を混ぜて、硬化を待ちます。歯医者のむし歯治療で歯型を取ったら、石膏模型を作ります。普段、あまり触れることのない材料だったようで、みんな楽しく作業をしていました。

大活躍の組合員さん、体験は楽しい♪

お口の細菌が動いた!

当日、組合員さんには受付や会場内誘導、子どもたちの見守りをお願いして、スムーズに体験をすることができました。体験した小学生からは、「詰め物が楽しかった」、「ばい菌を見るのが楽しかった」といった声も聞かれ、新鮮な驚きがあったようです。今回の体験を通じて「歯の磨き方が知りたい」、など歯磨きに興味を持った子もいました。



むし歯の説明に納得

子どもたちには、「歯科は怖いところ」といったイメージがありますが、今回の体験を通して少しでも払拭できればいいなと思います。小さな頃から歯医者さんでの定期受診など、自分自身のこととして歯の健康を守っていけるよう、今後もこのような保健教室を通じて伝えていきたいと思っています。

予約外でお越しになられる患者さまへ 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなっております。

2019年9月 診療体制表

●内科：日曜日・祝祭日は休診となります。第2土曜日(14日)は休診です。
 菊池医師・12日(木)、13日(金) 野田医師・20日(金)の診療は休診となります。
 ●歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(14日)、第4土曜日(28日)は休診です。
 12日(木)、26日(木)の夜間診療は都合により休診となります。
 ※医師の都合により診療日を変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	植山	富澤 井上	井下田 植山	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 / 野田 栄養相談・安達	吉野(第1) 植山(第3) 吉澤(第4)
	夜間	火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	山内	荒木	山内(第1・2・3) 武内(第4)	山内(第1・2・3) 早田(第4)	山内 (第1・3)	山内 (第1・3)
	午後	月、火、金曜日13:00～17:00 木曜日.....13:00～16:00	松澤 (第2・5)	山内(第1・2) 荒木(第3)		山内	早田 (第1・2・4)	
	夜間	木曜日.....17:00～19:30				山内		
訪問診療	内科	午後	植山	井上	井下田		野田	
	歯科	午前	松澤 (第2・5)	山内 (第1・2)	摂食・嚥下 (9月は休止)		早田 (第1・2・4)	吉崎 (第1・3)
		午後	山内 (第1・2・5)	荒木 (第1・2・4)	山内 (第1・2・3)		山内 (第1・3)	吉崎 (第1・3)

デイサービスは、月～土曜日及び祝祭日の9:00～16:45まで実施しています

まだまだ気をつけたい熱中症 ～季節の変わり目が危険ですよ～

連日厳しい残暑が続いています。気温や湿度が高い日は、熱中症にご注意ください。特に高齢の方や小さいお子さんは、熱中症のリスクがより大きくなります。のどが渇く前に水分をとり、室内ではためらわずに冷房を使い、不要不急の外出は控えるようにしましょう。また、夏の疲れも出てくる時期でもありますので睡眠をしっかりとり、バランスの良い食事と体調を整えましょう。



ケアセンター通信 ～ケアセンターさきたま～

お酢の効果、しってま酢か？ 簡単ドレッシングで残暑を乗り切る



簡単ドレッシング

- お酢…大さじ1
 - オリーブオイル…小さじ1
- お好みで胡椒やマスタード、ハーブやスパイスを加えて… 分離しやすいので使用前にもよくかき混ぜてください。

【注意!】お酢を摂取する際のポイント!

- 空腹時に摂取しない!
- 飲む場合は希釈する!
- 摂取後の口内をそのままにしない!

といった点を注意しましょう。



まだまだ残暑の厳しい毎日です。暑い季節は食欲が落ちますね。そんなときはいろんな効果が期待できるお酢を食卓に取り入れてみませんか？ お酢とオリーブオイルを混ぜるだけで手軽に作れるドレッシング。胡椒やマスタード、ハーブやスパイスを加えたり、お酢の種類を変えることで、さまざまなバリエーションが楽しめます。オリーブオイルに含まれるオレイン酸とお酢の相乗効果で美肌効果も期待できると言われています。

身体に良いといっても限度が

何でもそうですが、身体に良いからといって大量摂取は逆効果です。お酢は「酸性」なので、そのまま摂取すると、食道や胃壁が荒れてしまったり、歯が溶けてしまうというデメリットがあります。

1日に15ml(大さじ1杯程度)を取るのが適量といわれています。「少量を継続すること」が効果・効能を享受するポイントとも言われています。

健康診断のおすすめ

暑さも落ち着いたこの時期に

行田市特定健康診査・後期高齢者健康診査、組合員健診、国保ドック

いつもの健診に診療所のオプション検査を追加してはいかがですか・・・

今すぐご予約を 556-4581

