



山田歯科通信

Vol.5

発行日 2010.1.25 発行人:チーフ TC 兼 ウキウキ歯科衛生士 深田香代子

Tel 0467-82-1180

2010



TEAM YAMADA

2010年も TEAM YAMADA は一丸となり、山田歯科のミッション『健康から人と社会を元気にする』を心に刻み、皆様が笑顔で楽しく「山田歯科に来て良かった」と言っていただける医院を目指します。

2009年入社の素敵な歯科衛生士3人組です。

白阪 あずさです。
沢山吸収して山田歯科で素敵な衛生士になりたいと思いま



勝俣 波見香です。
歯科衛生士になって嬉しかったことは、患者さんから「ありがとう」と感謝された時です。

直江 裕子です。
患者さんが元気で楽しい毎日が送れるようにお手伝いしていきたいです。



プレバント噴霧器

山田歯科インフルエンザ対策に心強い秘密兵器！

強力な除菌・消臭能力、そして人と環境に優しい水をご存知ですか？
医療・介護・清掃事業ですでに高い評価をいただいている『プレバント』



山田歯科クリニックでは、インフルエンザ対策として、このたび『プレバント噴霧器』を導入いたしました。

プレバントとは、食品添加物として広く使われている次亜塩素酸ナトリウムと希塩酸を特殊技術によって、水と希釈混合した中性に近い弱酸性の除菌水です。

空気中に浮遊する 菌、ウィルスをプレバント水で除菌！安心して口を開けていただくことが



いびき

口臭

顔やせ

リハビリ

パタカラのちから

口腔リハビリ器具『パタカラ』を1日3～4回のストレッチ運動で、こんな効果が現れます。

1. 口呼吸を鼻呼吸に誘導し、喉の炎症が治まり丈夫になります。
2. 口腔内の乾燥を防ぎ、歯周病・口臭・口内炎が改善します。
3. 唾液が働く環境を整え、口腔内を快適に保ちます。
4. 口腔筋を鍛え、入れ歯の維持・安定・機能・咀嚼力が向上します。
5. 舌の落ち込みがなくなり、いびきが軽減します。
6. 脳血管障害による発音の不明瞭化、よだれ、摂食・嚥下などの運動機能の回復、顔のゆがみ、口角下垂の改善に効果的なりハビリ。
7. 表情を豊かにし、若々しい笑顔を取り戻します。
8. フェースラインをすっきりさせ、顔のスリム化(小顔)になります。



『Love myself 梨花』より



いつも素敵な笑顔の梨花さん。
笑顔の秘訣はなんとパタカラでした。

『パタカラ』は、山田歯科クリニックで購入ができ、使用方法を指導いたします。

価格 5,000円(税込)

詳しくはスタッフまで気軽にお聞きください。

あなたのからだ『冷え』ていませんか？

日本人の平熱は36～37と言われていたますが、ここ10年くらいの間に36を下回る人が男女問わず増えているそうです。生命の維持に欠かせない酵素の働きが最も活発になるのは、36.5くらい。体温が1下がると、免疫力を司る白血球の働きが30%も低下してしまい、血液がスムーズに流れず、老廃物が滞るため、肩こり、頭痛、腰痛など様々な痛みの症状や疲労感も現れます。

ご用心

身体を冷やす飲食物を良く摂る、お風呂に入らずシャワーですませる、薬(化学薬品)をたくさん飲んでいく、運動嫌いですぐに車に乗る…。こんな生活習慣は<冷え>の素になります。また、ストレスが多いと交感神経が緊張し、血行が悪くなるので用心してください。

悪化すると・・・

免疫力が下がるため、様々な病気にかかりやすくなります。風邪をひきやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状が出ることも。また、ガン細胞は低体温で活発化するようです。

身体を温める食材を摂ろう

熱エネルギーの素となる炭水化物、バランスのとれた食生活を！緑茶、コーヒー、チョコレートなどは身体を冷やすとされているので、ほどほどに。

身体を冷やさない暮らし

冷暖房に頼り過ぎない、腰や首回りを温め、保温効果のある下着をきて、身体を冷やさない生活を心がけましょう。

血行を良くし冷え対策！

ゆっくりぬるめに

38～40の湯にゆっくり浸かりましょう。血行がよくなり、新陳代謝がアップし体温が上昇します。

適度な運動で血流を改善

血液の循環に関わるのは心臓と足の筋肉。ウォーキングなど適度な運動をしましょう。毎日続けることが大切です。軽いストレッチも効果的です。