



山田歯科通信



～健康から人と社会を元気にする～

山田歯科クリニック TEL0467-82-1180

発行人:TC 岩崎晶子 Vol.13 2013年7月発行

はるちゃんの矯正日記Vol.6

皆さんこんにちは！にこにこ歯科衛生士はるちゃんこと、勝俣です(^_^)

私の矯正日記も6回目となりました。矯正を始めて9月で丸2年になります。“ブラケット”と言う矯正のボタンを装着した1年前は若干の痛みとの戦いでしたが、現在はその痛みにも慣れ、逆に痛みを感じないのがさみしいです(笑)

現状としては最終段階で咬み合せの微調整中。山田先生には「もう少しで外そうか！」と言って頂いています。現在のワイヤーは食べ物がとても挟まりやすくハムスター状態ですので、本当に早く矯正装置を外したい気持ちで一杯です(>_<)

次回の山田歯科通信では矯正装置を外した報告が出来るといいな…とひそかに思っている勝俣です。

次号をお楽しみに☆=



2011年9月矯正スタート！ 2012年11月(前回) 2013年7月(今回)



熱中症対策していますか・・・？

厳しい暑さが続く中、今年も熱中症で救急搬送されるニュースが話題になっています。

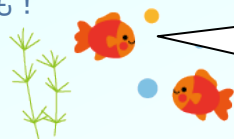
熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でもじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があるので注意が必要です。

救急搬送で4割を占めている高齢者は汗をかきにくく、暑さを感じにくいことがあるため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。熱中症を予防して暑い夏を元気に過ごしましょう！

チェックポイント

- ★部屋の温度をこまめにチェック！ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ★のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ★外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ★無理をせず、適度に休憩を！
- ★日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

参考 消防庁HP <http://www.fdma.go.jp/>



夏季休暇のお知らせ
8/11(日)～8/15(木)
よろしくお願い致します。

登山レポート その壱



衛生士の田端とTCの岩崎で

標高1252mある大山に登ってきました！

毎年恒例となっている夏の富士登山に向け

近場の山で体力作りも兼ねての登山です。

7時過ぎに登り始め、往復4時間半の行程でしたが、道中5人しかすれ違いませんでした。

中腹までは急な登りが多く、おしゃべりができないくらい体力を使います。汗と木々から落ちてくる水滴で髪がぬれてしまい、風呂上りのような感じになってしまいました・・・。

途中大きなカエルに何回か遭遇し、驚かされるハプニングもありましたが、心配していた雨に降られることもなく楽しく登山できました。

大山は古代から霊山として農業の神様、漁民からは航行守護の神様として崇められてきました。

別名「雨降(あふ)り山」といい

雨乞いの神としても信仰

を集めています。

茅ヶ崎から小一時間の

パワースポット大山には

ケーブルカーもあるので

皆さんも是非遊びに

いってみて下さい☆



↑頂上での2ショット