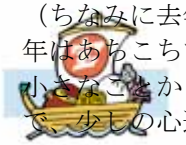
やわらぎ会通信 Vol.44

新しい年、2005年がスタートしました。今年の御題（歌会始）は“笑み”だそうです。（ちなみに去年は“あゆみ“でした）去年は災いの多い一年でしたが、今年はあちこちで笑みがあふれる世界であったらと願っています。まずは小さなことから、自分のまわりから始めてみませんか？ちょっとしたことで、少しの心遣いでできるような気がします。



これからが寒さも本番。体に気をつけて風邪などひかないようにしましょう。帰宅したらまずはうがい。基本です。

やわらぎ会のテーマ、それは安心

明けましておめでとうございます。2005年、やわらぎ会歯科診療所は気持ち新たに始まりました。本年もよろしくお願いします。

年頭に当たってやわらぎ会では**3つの安心**をテーマにしたいと考えています。その3つの安心とは、

①夜遅くまで(平日午後9時)、日曜日(10時～午後5時)も診療をしているので**安心**　②患者さん主体の選べる治療なので**安心**　③情報公開をしているので**安心**　です。

自由診療においてはすでに実行してきたことですが、自由診療、保険診療に関わらず今年から実行していきたいと考えています。

また、さらに安心して治療を受けていただくために、**感染対策**は重要なテーマになります。今までも治療に使用した器具はすべてオートクレーブ（高温高圧蒸気滅菌装置）で殺菌消毒を行っていましたが、今年から可能なものはすべて**1回限りの使い捨て**にすることにしました（エプロン・紙コップ・紙トレー・ヘッドレストカバー・診察用手袋などはディスポーザブルタイプを採用しています）。そして患者様に使用する器具はすべて滅菌パックに封入して衛生状態を保っています。どうぞご安心して治療をお受けください。

理事長　藤田和也

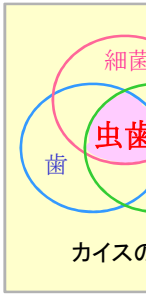
パック詰めされた基本セット（滅菌消毒済）

ヘッドレストカバーをつけたところです

つきましては2月より感染対策費として、お一人様1回あたり150円（税込）を申し受けることにしました。何とぞご理解の程よろしくお願いします。

耳より コーナー

新年第１号です。今年も皆様のお役に立てることができたら…と思っています。どうぞよろしくお願いします。



カイスの3つの輪

今年最初の話題は虫歯です。
歯医者と言ってまず思い浮かぶのはなんと言ってもむし歯でしょうか。

「あの歯を削る音を聞いたら鳥肌がたつ」なんてよく言われます。

ではその音を聞かなくてすむよう、虫歯予防の知識を身に付けましょう。

むし歯はどういう状態でできるのでしょうか？おおまかに言うと上の図にあるように１．細菌　２．歯　３．砂糖などが重なったところ（ピンク色の部分）でできます。ですから虫歯予防を考えると、歯以外の輪を小さくすることになります。つまりプラークコントロールやシュガーコントロールが大切です。詳しくは次号から。

ぺぱーみんと

低炭水化物ダイエットって知っていますか。

私は、この前ＴＶをみて知りました。低炭水化物ダイエットは名の通り炭水化物の摂取を少なくするダイエット方法です。(1日90ｇの炭水化物、だいたい軽めのご飯１杯と食パン一枚分だそうです）今回これならできるかなと思い、挑戦したい気持ちになりました。

今まで色々なダイエットに挑戦してきました。少し前に流行った“にがり”も飲みました。減肥茶も飲みました。サプリメントも飲みました。しかし、私の意志の弱さからどれも途中で挫折をしてしまって長続きしませんでした。今回も続かないと思われていますが、この場で「ダイエット宣言」をしてしまえば、少しは続くかなって思います。あまいでしょうか。

今年こそなんとかやせられるように頑張っていきたいと思います。他に良いダイエット方法があったら教えて下さい。

※同封していますレセプト（保険診療報酬の明細）のコピーは平成16年12月にお受けになられたものです。自由診療のみの方には同封されていません。
また患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。　メールアドレス　yawaragi@fujita.gr.jp

平成１７年　1月20日号
編集発行人　藤田　和也
編集者　中沖　泰三