

ひとりごと” 今月は 歯科助手・保育士 桑原 です

# ひとりごと



今月は 歯科助手 桑原 です

ホッとひと息しませんか

最近朝晩の冷え込みが強くなってきました。季節の変わり目で体も冷えやすくなっているのであたたかい飲み物が恋しくなる時期ですね！  
私は家でゆっくりココアを飲むのが好きです。ホッとひと息つくとバも落ちつきます。少しの時間でも「自分を休ませる時間」を大切にしたいです。  
みなさんもあたたかい飲み物で体をホッホホにして風邪をひかないように元気にすごしてくださいね！



レイボスティー

HOT  
TIME!



血行を促進して体を温める作用があります。

1ンカフェインなので寝る前に飲むのも安心！体を温めて質の良い睡眠につながります。また豊富な栄養素が含まれていることで有名で、食事だけでは摂りにくい健康維持に役立つ成分がバランスよく含まれているそうです◎



ココア

血流を促す作用のある成分が含まれていて手足の冷えの軽減・むくみの改善・肩こりや腰痛の緩和が期待されます。その他にも、腸内環境の改善や生活習慣予防などにも効果が！！

カフェインが含まれているので就寝1～2時間前に飲むのが◎

## 院内旅行 In 宝塚歌劇

今年の院内旅行は宝塚歌劇鑑賞！

10/8(水)バスで出発！お菓子を食べながら、ワイワイと皆楽しそう



到着後、お土産物屋さんを散策後宝塚ホテルでランチ

本格的な和食のコースでお腹いっぱいになりました



さていよいよ宝塚歌劇鑑賞

今回は宙組です。珍しい学園ものでキュンキュンする内容でした

はじめて見るスタッフも多く皆楽しんでくれたようで良かったです





## 小児矯正を文化に！ ～小児矯正フォーラム東京～

9/28(日)小児矯正フォーラム東京に  
参加するため東京に行ってきました

このセミナーは日本小児矯正研究会  
の北海道から九州までの各支部が順

番に担当して年6回開催されます。模型による症例相談や参加者の事前  
質問にも答えを探していきます

会議室	9月28日 ご利用予定	時間
A	POJ フォーラム東京	9:00 15:00



私も意見を求められましたのでお話しさせていただきました



次は11月大阪フォーラムです。私が座長を務めますので頑張ります

感謝の気持ち！ ～院長飯～

退職したスタッフからのお誘いで、若手メンバーと院長飯!

「在職時、院内セミナーで教えてもらったことが、今の職場ですごく役に立っています」

と感謝され、嬉しい気持ちでした😊



## 患者様の疑問に答えて

Q: 中1の男の子です。クラブでサッカーを始めたら虫歯ができ始めました。  
歯の磨き方が悪いんでしょうか？

A: サッカーをやっている時スポーツドリンクを飲んでいませんか？スポーツドリンクには想像以上の砂糖が入っています。200mlのペットボトルで角砂糖10個ぐらい入っているものもあります。熱中症予防には経口補水液を飲むことをお勧めします。

