



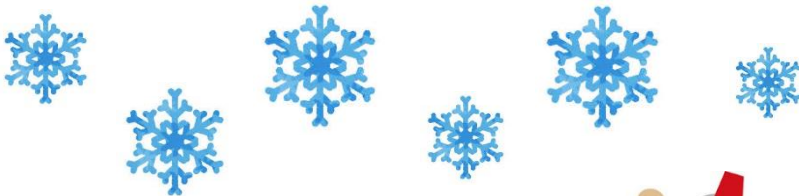
ずいぶん寒くなりましたね。とうとう12月。  
 今年最後の月になりました。皆さんどんな1年でしたか？  
 最後の1ヶ月も患者様の為に精進していきます！  
 宜しくお願い致します(\*^\_^\*)



## 風邪の引き初めにはおばあちゃんの知恵袋！？

鼻がつまる、喉がいがらっぽい…などの、ひき始めの風邪には、昔から受け継がれてきた民間療法を試してみてもいいでしょうか？身近な野菜や果物などの薬効をうまく応用した先人たちの知恵や工夫は、いまでも役立つものが少なくありません。例えば、風邪で鼻がつまった時は、長ネギ（5cm程度に切って縦割り）の切り口を鼻に10分ほど当てておくと、鼻づまりがスッと解消します。長ネギには粘膜を適度に刺激し血行を良くする硫化アリル化合物が含まれているため、鼻づまりだけでなく、喉の痛みにも効果があると言われています！

また、梅に含まれるクエン酸は、抗菌・発汗作用にすぐれています。梅干しを金網かオーブントースターで黒くなるまで焼いて湯飲み茶碗に移し、熱いお湯を注いで飲む「梅干しの黒焼き」（梅も食べます）も効果があると言われています。このほかにも、レモンに匹敵するほどビタミンCを豊富に含むレンコンのおろし汁にお湯とハチミツを合わせて飲む「レンコン湯」や、ハチミツとしょうがのおろし汁をお湯で割る「しょうが湯」、卵黄に酢と黒砂糖を混ぜた「酢たまご」など、風邪の症状をやわらげる民間療法は多種多様。いずれも驚くほどの即効性はないかもしれませんが、そのぶん薬効はナチュラル。“おばあちゃんの知恵袋”を上手に拝借して風邪を早めに治しましょう！☆☆



## デンタル学院からの実習生



当院は臨床指導機関に指定されていて、実習生が臨床実習に来ています。  
 今回は10月～1月の3か月間、名古屋デンタル学院の実習生が2名来ています(\*^\_^\*)  
 実際の現場で学ぶことは多いと思います。  
 大変だとは思いますが、1月まで精一杯頑張ってくださいですね(^O^)\*



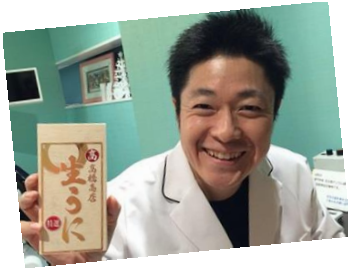
先日、歯科衛生士4名で「歯周病のメカニズムと口腔内細菌セミナー」に参加してきました！セミナーでは、細菌の種類や菌がもたらす口腔内への影響等を学びました。口腔内には約700種類の細菌が生息しているのを皆さんご存知でしょうか？700と聞くとゾッとしますよね…。当院では、口腔内の一部の細菌を実際に位相差顕微鏡を使用して見て頂くことが可能です。発見された菌により今後のメンテナンスに対してのアドバイス等も行っておりますので、興味のある方は是非スタッフにお声掛けください。



皆様、あけましておめでとうございます！  
 昨年は大変お世話になりました。本年も、患者様の為に  
 精進してまいります。昨年と変わらぬお付き合いを  
 宜しくお願い申し上げます。

院長 杉浦洋平

あけまして  
 おめでとう  
 ございます



## ～お正月の由来～

昔から、元旦には「年神様」（としがみさま）という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるとされています。年神様は祖霊神であり、田の神、山の神でもあります。そのため、年神様は子孫繁栄や五穀豊穡に深く関わり、人々に健康や幸福を授けるとされていて、「正月様」、「歳徳神」（としとくじん）とも呼ばれています。その年神様を迎え入れてお祝いし、たくさんの幸せを授けてもらうために、様々な正月行事や風習が生まれました。おなじみの「明けましておめでとうございます」という挨拶には、無事に年を越し年神様をお迎えできた喜びと感謝の気持ちが込められています。



## 福袋、販売します！



数量限定ではありますが、福袋販売します！

- ・歯周病セット
- ・虫歯予防セット
- ・お子様セット

の3種類があります。売切れ次第終了ですのでお早めにお求めください☆



## おせち料理の意味

おせち料理の食材には、縁起の良いものが選ばれ、その内容は地域によって様々です。たとえば、数の子は子孫繁栄、きんごんは財運UPなど、ひとつひとつの食材に福招きの意味が込められています。その他にも、海老：ひげが長く、腰が曲がっていることから長寿を願って入れられます。

数の子：沢山のたまごが一つにまとまっていることから子孫繁栄を願う意味があります。

黒豆：まめに生活ができるという願いがこもっています。

鯛：これは言わずと知れた「めでたい」です。

昆布：「喜ぶ」にかけたものです。

蓮根：穴が開いた蓮根はその穴から先のことを見通せるようにという意味があります。