



# 横須賀歯科通信

Vol.18 2018年9月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう!

p.3 健康レシピ!

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは!  
横須賀歯科診療所院長の  
**加藤泰功**です。  
いつもありがとうございます。

暑さも少し和らいできたでしょうか。(院内新聞は4ヶ月に1度の発行なので、ご覧になる時期が寒くなり始めている頃だったらすみません…🌀)

今年の夏は、本当に**異常な暑さ**でした…  
普段はエアコンのきいた診療室での診療なので、たまの外出は体にこたえましたね。

今年の夏は、**僕の肌が日に日に黒くなって**いきましたが、診療に影響はありませんので、ご安心ください(笑)



さて、**夏の思い出**ということで、この夏は**家族で和歌山へ旅行**に行きました!

朝4時に家を出て、白浜についたのは11時!!  
半日**海水浴**を楽しみ、2日目は**アドベンチャーワールド**へ。

この日はテレビロケをしていて石田靖さんがいらしていました。

他のお客さんも、パンダより芸能人みたいでしたよ(笑)

最近、長男は祖父に教わった**釣り**が大好き!

ゲームセンターでも釣りのゲームです(笑)

ということで、3日目は**釣り堀**へGO!

**アジ2匹、タイ1匹**の釣果と大漁(?)でした!

釣った魚は、家に持ち帰り**美味しくいただきました**よ。

子どもたちにとっていい思い出になると嬉しいと思うパパなのでした♪



## 歯科衛生士さんを募集しています!

横須賀歯科診療所では、**私たちの仲間になってくださる歯科衛生士さん**を募集しています。

**ホームページ内に、求人情報の専用ページ**がございます。  
お知り合いの方に歯科衛生士さんがいらっしゃいましたら、**当院の求人情報をご案内ください**。

正社員、パート(週1回勤務からOK)の方を募集しています。  
お知り合いの歯科衛生士さんにぜひお知らせください。



医院見学も歓迎♪  
詳細は、HPより  
ご覧ください!

パーフェクトスマイルを目指して！

## 『リップケア』のお話



突然ですが、あなたは**リップケア**（唇のケア）に取り組んでいますか？

お肌のお手入れなどのフェイスクア、歯を白い状態に維持するなどの歯とお口のケアに関心が高い方は多いと思いますが、**唇はいかがでしょう？**

**いつも若々しく見えるように**、髪や肌、スタイルなど、身体のケアは重要です。

フェイスクアや歯とお口のケアに比べると見逃されがち**リップケア**ですが、**アンチエイジング治療では最も重要な部位のひとつ**とされています。

### ● **リップケアの重要性**



**ツヤのあるプルプルの唇**だと、顔つきが一気に華やかになります。

若々しさがアップして、**メイクやヘアスタイルの魅力をさらに伸ばしてくれる**のが唇です。

唇は、きちんとケアをしておかないとすぐに乾燥し、荒れてしまいます。

実は、唇には他の部分とは違って**皮脂腺**がありません。そのため、常に無防備でダメージを受けやすく、乾燥しやすい状態になっているのです。

皮脂腺がある部分というのは、**皮脂が分泌されている**ことで、自発的に表面を潤そうとしています。

ところが、唇には**皮脂腺も汗腺もありません**から、他の場所と違って、**人の手によるケアが欠かせない**のです。

というのも、そもそも唇は皮膚ではなく**粘膜**で、そのためいつも次のような状況にあります。

- ・外気の影響を受けて乾燥しやすい
- ・紫外線の影響を受けやすい
- ・唇を舐めることで乾燥しやすい
- ・唇に触れるものでダメージを受けやすい

唇は思っている以上に**傷つきやすくデリケートな部分**なので、小まめにケアをして、万全の状態を保つ必要があるのです。

### ● **若々しく見せるポイント**は？



ひと言で「唇」と表現しますが、その美しさの要素はさまざまです。

例えば、**ツヤ、ハリ、ボリューム**や**形態、しわ、たるみ**など。

美容整形の分野でも「**口唇形成**」というジャンルがあり、**ヒアルロン酸注入**などの方法を使って、唇を美しく見せる治療があるぐらいです。

とは言っても、美容整形や**ヒアルロン酸注入**ともなると、費用や処置内容の面で若干躊躇してしまう方も多いのでは？

私たちがお勧めするのは『**ラシャスリップス**』

唇の**アンチエイジング効果**の高い医療成分を配合しており、**唇と口周りの小じわを効果的に目立たなく**してくれます。

『ラシャスリップス』の最大の特徴は、**取扱のある医療機関でしか購入することができない**「**ドクターズコスメ**」ということです！

**ヒアルロン酸注入のような注入施術なしで、健康的でボリュームのある唇になることができる**ドクターズコスメ、一度お試しになってみませんか？

## ● アンチエイジング&ボリュームアップ



ラシャスリップスの最大の特徴は、**ふっくらとした曲線的で若々しく見える唇にする有効成分**が配合されていることです。

- 1) 唇のアンチエイジング効果の高い、特許取得済みの強力なコラーゲンブースターが、唇と口周りの小じわを効果的に目立たなくします。
- 2) 唇を引き締めて色調を整えるのを助け、輪郭をしっかりと際立たせます。
- 3) **刺激感やかゆみが無く**、使用直後から唇をボリュームアップさせ、立体的な厚みを出します。

## ● 保湿&ヒーリング



単独でも口紅の上からでも使用することができ、**使用から1分後には唇がふっくらとし、保湿効果は24時間持続する**のも嬉しいポイントです。

- 4) ダメージを与えるフリーラジカル（遊離基）から唇を保護するビタミンを配合しています。
- 5) 潤いを取り戻し、すぐにぷっくりとなめらかな唇にします。

使い方は、**清潔で乾いた唇の表面と唇の輪郭の周辺に、塗布用のスティックを使ってたっぷり塗るだけ**ととっても簡単です！

**私たちが自信を持ってお勧めする『ラシャスリップス』**  
**当院でお取り扱いがございますので、気軽にお問い合わせください！**



～ 秋バテ対策に効果的なレシピ！ ～

### にらと豚肉の辛味噌鍋

<材料（4人分）>

- ・ニラ 2束（約200g）
- ・豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 400g
- ・煮汁 水 4カップ  
みそ 大さじ3と1/3  
酒 大さじ1  
豆板醤 大さじ1/2～1



<作り方>（参照：オレンジページ net さん）

- 1) ニラは洗って水けをきり、根元を切って長さ4cmに切る。
- 2) 小さめの土鍋に水4カップを入れて強火にかけ、沸騰したら他の煮汁の材料を加えて混ぜ、煮立たせる。
- 3) にらと豚肉を1枚ずつ広げながら入れ、再び煮立ったら、煮汁ごと取り皿に取り分けていただく。

### ★栄養コメント★ **だいぶ涼しくなったのに、「食欲もあまり湧いてこない…」なんてことはありませんか？**

夏の暑さが原因で、身体の不調が起こることを『夏バテ』と呼んでいます。その**夏バテが解消されないまま、疲れを引きずった状態で、より一層体調不良になるのが『秋バテ』**です。夏の暑い時期に夏バテを感じていなかったとしても、**自律神経の乱れや疲れの蓄積、ストレスなどが原因で、秋バテの症状が出る**こともあります。秋の訪れを感じる一方で、ずいぶん過ごしやすくなったはずなのに、「何だかずっとだるいまま…」「食欲もあまり湧いてこない…」なんてことはありませんか？

もし秋バテの症状が感じられる場合には、できるだけ**1日3食きちんと摂り、バランスの良い食事**を心がけましょう。

特に、**タンパク質やビタミン、ミネラル**などの栄養素をきちんと摂取するように心がけることです。

豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、豆腐などに含まれ、疲労回復の効果があると言われる**ビタミンB群**。ニンニク、ニラ、ショウガなどに含まれ、ビタミンB群の吸収を良くし、疲労回復効果もある**アリシン**。レモン、ブロッコリー、キウイなどに含まれる**ビタミンC**も、疲労回復に効果的な栄養素と言われます。レモン、酢などに含まれる**クエン酸**は、疲労物質の乳酸を分解・排出してくれます。そして、**弱った胃腸をいたわるためにも、温かいものを摂るようにすること**をおすすめします。

夏が終わったからと油断せず、早めの秋バテ対策で、夏の疲れを追い出しましょう！

『 夏休みの思い出♪ 』

『やっぱり海です！』

やっぱり夏と言えば“海”ですね！  
私の夏休みの思い出は、昨年、  
**伊豆の海**へ行ったことです。  
海はキレイで、波も良くて、  
「**海であそんだ！！**」って  
思い切り思えたことですね♪  
えっ???  
今年の夏休みは・・・って???  
それはまたご来院いただいた時  
に話す楽しみにとっておくので、  
気軽に話しかけてください(笑)



後藤 愛

『真っ黒に…』

子どもの頃の思い出ですが、  
**水泳部**に所属していて  
夏休みは**ほぼ毎日部活**だったので、  
ひたすら泳いだり、プールへ  
連れて行ってもらったりと、  
**とにかく真っ黒**でした！(笑)  
今、我が家の子ども達が  
プールや外遊びが大好きで、  
真っ黒になっているのを見ると  
自分の子どもの頃を  
思い出しますね。



加藤 ルミ

『念願の…』

今年のお盆休みに  
幼なじみのお友だちと  
念願の**北海道旅行**に  
行ったことです！  
**美味しい海の幸**をたくさん食べて、  
ずっと見たかった**函館山の夜景**を  
観たりと、とても楽しい時間を  
過ごしました。  
20年以上の付き合いになる  
幼なじみと初めての旅行☆  
忘れられない思い出に  
なりました😊



神谷 みろ

『手持ち花火に…』

今年の夏は、**家族で**  
**お祭り**に行ったり、  
**BBQ**をしました！  
お盆休みには、実家で娘と一緒に  
**手持ち花火**を楽しみました♪  
昔からお盆休みになると、  
いとこ達と集まって  
花火をしていたことを  
思い出しました。  
振り返ってみると、子どもの頃から  
夏休みは思い出がいっぱいですね♪



岩崎 和香

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索