

田中歯科だより

発行日：平成26年3月1日

No. 53

ホームページ
http://t-dentalclinic.net/
山鹿市山鹿 1504-1
TEL:0968-43-2597

●皆様こんにちは。
まだまだ寒い日が続いていますが、日中は過ごしやすい日が増えてきましたね。3月末にはきっと桜も咲き始めていることでしょう。春の訪れが楽しみですね。



トピック

春が近づくにつれて、周りの環境が大きく変化する方もいらっしゃると思います。“新しい学校”・“新しい職場”ワクワクする一方で緊張もありますよね。今回は、緊張やストレスを緩和してくれる「ガム」についてお話します!!
ガムを噛むリズムカルな運動は、緊張をほぐすセロトニンという物質を増やし、たかぶった神経をリラックスさせます。
また、脳の働きをリフレッシュする効果があり運動機能や作業効率を高める作用があります!!

～例えばこんな時～

- ✦ スポーツ等の試合前、緊張を緩和し筋肉の連動性を高めます。野球選手など、よく試合中にガムを噛んでいますよね。
- ✦ 試験勉強などにも記憶力を高め、リラックス効果で良い休息に。
- ✦ 妊娠中、食べ物や行動・制限の多い妊娠中のストレスを緩和。
- ✦ 面接や大切な仕事の前に。
緊張感やストレスを抑え、力を発揮できる平常心を整えます。
- ✦ 仕事の残業などで疲れた脳を休息させ、作業効率を高めます。

もし、日常で緊張やストレスを感じた時はガムを噛んでみてはいかがでしょうか？ガムも、キシリトール配合の物だと歯も強くし虫歯にもなりにくいです。当院の受付でもキシリトールガムを販売していますのでぜひ見てみてください。(^ω^).♡
ハッピーミントとマスカット味があります。



～お知らせ～

●木曜日を担当されていた湯野先生が、大学の医局の異動により、退職されましたので3月の木曜日を担当される先生方をお知らせします。

3/6 ⇨ 大穂先生 3/13 ⇨ 郡先生

3/20 ⇨ 山崎先生 3/27 ⇨ 郡先生・山崎先生

また、3/22(土)は九大の佐藤先生がいらっしゃいます。

3/24(月)は、九大の平塚先生が担当されます。

重要 3/29(土)は休診となりますので、ご了承下さい。

- 4月からは消費税が8%にUPということで、当院で販売しているハブラシ・歯間ブラシ・歯磨き粉なども4月から値段が変更になります。
また、自費のかぶせ物や治療費も今までの金額に消費税8%がプラスされたお値段になります。

～お知らせ2～

- 昨年4月から火曜日を担当されていた赤崎先生が3月いっぱいで退職されます。4月から新しい職場で活躍されることと思います(>.<)☆
新しく火曜日にいらっしゃる先生は改めて来月ご紹介します☆

最後まで読んでいただきありがとうございました。
2月はソチオリンピックでのメダルラッシュに日本中が沸きましたね。メダルは取れなくても、一生懸命な選手の皆さんの姿に心が熱くなり元気をもらいました。
次のピョンチャンオリンピックも楽しみですね。=3

