

## ♪ 今月のセミナー ♪

12月 6日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)
18日(月)	13:30~	小児患者さんセミナー
20日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)
21日(木)	11:00~	小児食育セミナー
21日(木)	13:30~	食育セミナー(食の選択)
25日(月)	13:00~	患者さんセミナー

みなさんぜひご参加ください!!

みなさん、こんにちは。早いもので、今年も残り一か月となりました。

みなさんは、どんな一年だったでしょうか？

自分を振り返るといことはとても大切だそうです。

私たちは、日々、いろいろな経験をしながら生きています。

しかし、行動だけが人を成長させるのではなく、「行動」と「学び」、

どちらもできて人は「成長」することができます。

「学び」のない行動を続けても、同じような失敗を繰り返します。

「行動」のない学びを続けても、知っていてもやれない(やらない)のでは、

知らないことと、変わりがありませんよね。

経験を客観的に見て振り返ることで、そこからの学びを糧に、未来の行動を選択することができます。

どんな経験からも学びを得ることができれば、経験できてよかったと感謝に変わり、

自分を尊重することができるようになります。

12月にぜひ1年を振り返り、来年の目標を立ててみましょう！



## 大津たまみ先生、5Sセミナーを受けました。

今回はパソコンのデータの管理(整理整頓)について教えていただきました。

整理整頓というと、物を考えがちですよね？

パソコンの中には、とても重要なデータが入っています。

今の岩井歯科のパソコンも、データがなくなるのが怖くなかなか削除できずに、どんどんデータがたまっているのが現状です。大津先生には、このように指導していただきました。

- ① バックアップをすること。
- ② 使用しているデータに★印をつけること。
- ③ 過去のデータは削除すること。(バックアップをしていれば安心)

皆さんのパソコンは大丈夫ですか？パソコンの中身も大掃除してみてくださいね！



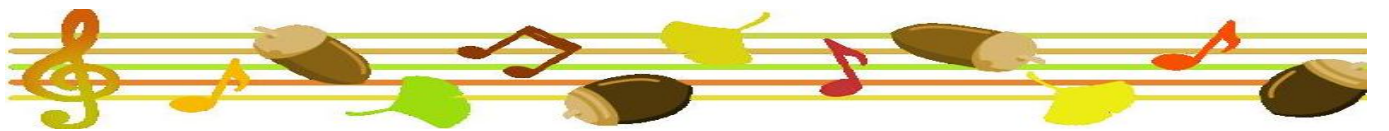


## ♪どんぐりをうえました♪

毎年6月、どんぐりの植樹イベントがあります。その時植える苗を、どんぐりの実から植えて育てています。岩井歯科では、資源削減のために、マイコップ・マイタオルの推進を行い、みなさんにもご協力いただいておりますが、普段私たちが出しているCO<sub>2</sub> (=カーボン) を埋め合わせしよう! (=オフセット) ということで、どんぐりの植樹が始まりました。は★ピカの森は150本以上の木が植えられています。秋になると、どんぐりの実もなっています。

さて、どんぐりの木からどれくらいのCO<sub>2</sub>が削減できるのでしょうか? 一本のどんぐりの木が一年間に吸収するCO<sub>2</sub>は、およそ11kg。

どんぐりの木が現在150本ということは、150本×11kg=1650kg 年間CO<sub>2</sub>が1650kg削減されています。それでは、いったい人間一人当たりの年間CO<sub>2</sub>排出量はどれくらいなのでしょう? なんと10.222kg程度だそうです。ということは、単純に計算するとどんぐりの木を930本ほど育てる必要が・・・CO<sub>2</sub>削減のためにも是非植樹イベントにご参加くださいね!



### 今月の健康セミナーの感想

#### 《感想》

- ・年齢に関係なく、予防をすることが必要であることが分かりました。
- ・歯と健康のつながりが分かりました。

#### 《質問》

- ・インプラントにした場合に注意することはなんですか?

→インプラントは虫歯にはなりません、汚れが歯肉に蓄積してしまい炎症をおこしてしまうなど、最悪の場合インプラントを撤去しなければいけなくなる可能性があります。定期的に歯医者でプロフェッショナルケアを行うことが必須になります。

- ・アルコール飲料と口の関係性

→アルコール摂取そのものが虫歯の原因とは言えませんが、その生活習慣に問題がでてきます。たとえば、お酒の席は、食事やつまみがつきものです。糖分の含まれていないアルコールを摂取する場合でも、食事やつまみをダラダラ食べる事は、お口の中の細菌が酸に分解できる物質があり続ける状態となります。また、アルコールを飲むと唾液の量が減るので、虫歯になりやすいお口の環境になります。また、アルコールを摂取する人にありがちなのが「歯磨きをせずに寝てしまう」事です。少しでもアルコールによる虫歯リスクを減らすためには、歯みがきが大切です。