

♪ 今月のセミナー ♪

1月	21日(月)	13:10~	小児患者さんセミナー
	23日(水)	11:00~	小児食育セミナー
	28日(月)	13:10~	患者さんセミナー



みなさん、ぜひご参加ください!



あけましておめでとうございます。

今年も皆さんと一緒に、歯と健康のお手伝いをさせていただきたいと思えます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



★ 新年の目標を立ててみましょう ★

そもそもどうして目標を立てる必要があるのでしょうか。

実際に「目標なんて立てても忘れちゃう」「立てても達成できるか分からない」

「頑張るのはしんどい」と言って、目標を立てない方もたくさんいらっしゃると思います。

目標達成を目指して頑張ると言うと、何だかものすごく大変なことに思えますが、実はそうではありません。例えば、長い道をただただ走り続けているとします。みんなが走っているからとりあえず自分も走っているけど、この道がいつ終わるのかも、どこにたどり着くのかも知らないという状態だとしたら、何のために走っているのかも分からず、ただ苦しく不安に感じるかと思えます。

これが、同じ道を走るにしても「この道のりは〇キロある」「ゴールは〇〇だ！」

「〇時間〇分以内にゴールし、〇位以内に入ることを目指す」等ということが明確になっていたらどうでしょうか。

何のために走るのかが明確になり、走るべき道順に沿って、目指すタイム内にゴールできるようペース配分を考え、達成を目指して走ることができます。

目標もこれと同じことが言えます。明確な目標を立てずに、ただ「何となくこれをやりたいな……」「こうなったらいいな……」とぼんやり思っているのでは何も変わりません。そのくせ、何もしていないので将来に対する不安を感じたり、「何で思った通りにならないんだ」という現状に対する不満が湧いたりしてきます。



ここで目標を明確に定めると、達成のために「今何をすべきなのか」ということがはっきりしてきます。

目標とは、頑張りを強制されるものではなく、自分が満足できる将来に向かうための「地図」や「道しるべ」、「時刻表」のようなものです。

みなさん、一年の目標を手帳に書いてみましょう!

ぜひ、「歯の本数を減らさない。」「毎日3分必ず歯磨きをする。」など歯の目標も立ててみてくださいね!



子どもの歯を守るために、啓蒙活動をしています！

岩井歯科に、お友達が体験しに来ました！

私たちは、子どもたちが楽しく歯医者さんにかよってもらえるように、そして、早期からの予防の大切さを知っていただき、子どもたちの歯を守っていきたくと思っています。リズムックも同時に行いますので、子どもたちも楽しい時間を過ごしてもらえます。ママ友を集めてもらって、岩井歯科内で行うこともできます。ご希望の方、お話しを聞いてみたい方は、お気軽にスタッフに声をかけてください。



岩井歯科でやっている
リズムックを体験したよ

お口の中を染め出し
て赤くなったところ
を色塗りしよう！



歯みがきをして、き
れいにしようね！

宝地図をもって、歯医者さ
んを探検したよ！



歯医者さんの機器を
さわってみよう！



今月の健康セミナーの感想

《感想》

- ・医療器具の管理を徹底していることが分かりました。
- ・歯科予防がとても重要であると感じました。



《質問》

・よく噛んで食べてくれない。固めにゆでる、大きく切ることはわかりましたが、他に何かありますか？
→食べ物が口の中にある時は、飲み物を摂らないようにしましょう。よく咬むと、食べ物が細くなり、唾液も分泌され自然に飲みこめるようになります。

・噛みごたえのある食べ物を食べましょう。噛みごたえのある食材というと、「硬いもの」と思われがちですが、「何回も咬む必要がある食材」という事です。和食は 顎を育て、心を育てる最適の食事です。

(咬む回数が多い食材)

ゴボウ、人参、根菜類、豆類、葉物野菜、海草類、キノコ類、乾物、魚の干物、油揚げ など出来るだけ多種類の食材を使いましょう！

