



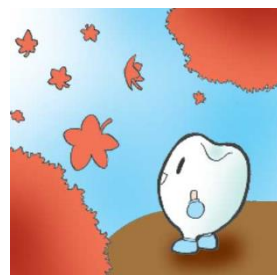
# がちりニュースレター

第17号

発行先: 沢木歯科医院

住所: 熊本市東区東野1丁目9-8

Tel: 096-367-1311



いつも、ニュースレターを読んで頂きありがとうございます。2015年最後のニュースレターです。

## 大東亜戦争終結 70年 洋上慰霊祭

先の大戦中に海でなくなった人たちの追悼する洋上慰霊祭が9月29日(火)、戦艦「大和」の沈没した北緯30度22分、東経128度4分の東シナ海、九州・坊の岬(鹿児島県南さつま市)西南西約200kmにあたる場所で行われました。

客室内で行われた慰霊祭に参列し、海に向かって献花して参りました。

慰霊祭は神式と仏式とでとり行われたのですが神式時、斎主・山根真人

(枚岡神社禰宜)の祭詞奏上時に神棚がカタカタと揺れ始め、枝の葉がサラサラ揺れ始めて、集まった多くの靈魂が喜んでくれているという気がしてなりません。私の魂も感動でうちふるえました。

現在の日本がある、自分があるのは英靈のおかげです。

軸足をしっかり日本に持つ、日本人でありたいという思いを強くしました。



## 沢木歯科医院出来事



7月と9月に七タイイベント・敬老の日イベントを行いました。素敵な願

い事がたくさんありましたよ☆9月の敬老の日イベントでは日頃伝えられない感謝の気持ちといつまでもお元気で!!の気持ちを込めてささやかですがプレゼントをお渡ししました(^0^)

また、9月18日には藤崎宮秋の例大祭の飾りおろしで颯爽會の方がいらっしやいました。熊本の秋の訪れ・・・を伝えてくれる一つだと思います。今後とも楽しいイベントを企画して参ります。



# 舌ブラシって何？



担当：石川

みなさんは舌ブラシをご存知ですか？

舌ブラシとは舌の表面にたまった白い苔のようなものを取り除くための専用ブラシです。

下に付着するプラーク（舌苔といいます）にもたくさんの細菌がいますので舌苔が口臭の大きな原因にもなります。普段歯磨きに使用しているハブラシだと、硬くて舌を傷つけてしまう可能性があるため舌ブラシを使用するのがオススメです！

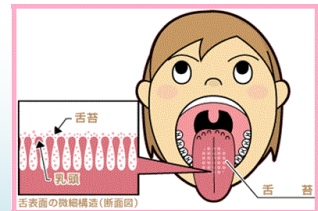
## 舌ブラシの注意点

・舌清掃は一日一回が原則です。

（舌を清掃する際は朝起きた時の食事前が一番望ましいと考えられています）

・強く磨きすぎたり、使用しすぎると舌の細胞を傷つけてしまいます。力を入れず、軽く舌をなぞる程度にしましょう。

・舌に傷がある時は舌清掃を控えましょう。



舌ブラシは院内(¥216)で販売しております。お気軽にスタッフまでお申し付けください。

# 睡眠



担当：佐々木

人間は眠っている間に脳と体と精神など、あらゆる不良にかかわる器官を休ませています。しっかりと睡眠がとれていないと体も心も不調をきたしやすくなってしまいます。

睡眠不足で高まる疾患

- ・ 高血圧・心疾患・脳卒中・がん
- ・ うつ・糖尿病・肥満



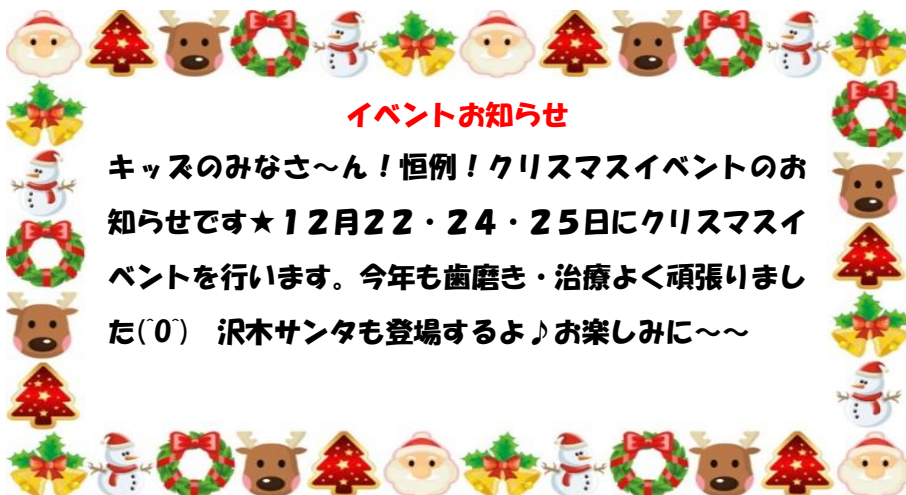
いい眠りにつけない原因

- ・ 体内時計のみだれ・光の刺激
- ・ 体温のメリハリ・生活リズム



入眠力を高め、心地よい眠りにつく日々の習慣を！！

- ・ 眠る前にノンカフェインの温かい飲み物を！・体を温める・肌触りの良いパジャマを！
- ・ めるめのお風呂でしっかり入浴・軽いストレッチ



## イベントお知らせ

キッスのみなさ〜ん！恒例！クリスマスイベントのお知らせです★12月22・24・25日にクリスマスイベントを行います。今年も歯磨き・治療よく頑張りました(0) 沢木サンタも登場するよ♪お楽しみに〜

## お知らせ

10月いっぱいをもちましてスタッフの田端が退職いたしました。今までありがとうございました。新しいスタッフを迎え、より一層邁進して参ります。

～NEWスタッフ紹介～

保育士・歯科助手の小堀奈々です。宜しくお願い致します。



記事に関する不明な点がございましたら、ご質問ください。