

2015年12月28日

年末年始お休みのおしらせ(^_-)-☆

誠に勝手ながら、12月29日(火)～1月4日(月)までお休みとさせていただきます!!
尚、1月5日(火)からは通常通り診療しておりますので、どうぞよろしく願いいたします(#^.^#)

2015年も村上歯科医院に来院してくださって、ありがとうございました(^_^)v
2016年も村上歯科医院はお口を通して患者様の健康をサポートできるよう、一生懸命頑張って参りますので、どうぞよろしく願いいたします、(^o^)/



来年の干支の猿の置物を患者様から頂きました(#^.^#)
とってもかわいいですね♪いつもありがとうございます!

村上歯科医院のスタッフブログもご覧ください(*^。^*)
http://blog.livedoor.jp/murakami_staff/

投稿者 村上 : 08:55 | コメント (0)

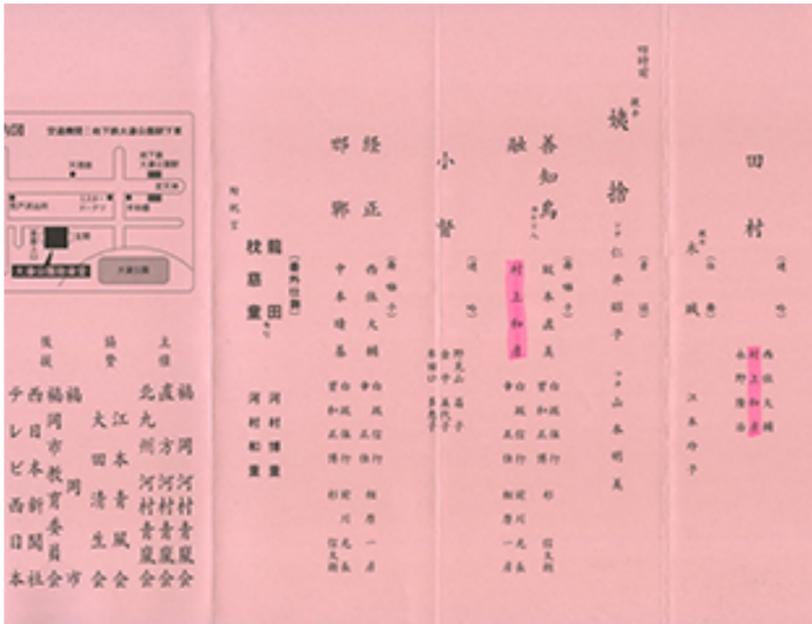
2015年12月18日

和彦院長、大濠公園で舞う!

11月29日(日)に福岡市の大濠公園能楽堂で行われた青嵐大会に当院の院長が出演されました、(^o^)/
毎年出演されていて、今回はとりを務められました!



プログラムです☆



今年はお謡いの『田村』と舞囃子の『融』に出演されました(^_^)v
 院長は5年半前に能を始め、一昨年はシテを、昨年はとりを務められました(^_-)-☆さすがです！



今年もスタッフで応援に行きましたが、いつもの診療室での院長とはまた違った真剣な顔が見れました(*^^)v患者様やセラモテックの森さん、元スタッフの方も来てくれましたよ♪
 とっても恰好いい院長でした！
 観に来られていた元スタッフの方患者様からも好評でした☆



これからも身体に気を付けていつまでも素敵な院長でいてくださいね☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [16:34](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年12月15日

口腔ケア製品☆コンクールについて☆

こんにちは！12月になり寒さも本格的になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？
今回は受付の原田が担当します(#^.^#)

当院ではとても人気が高く、みなさまから質問されることも多い商品について紹介したいと思います(*^^)v
まずはむし歯や歯周病になりたくない方にオススメの『ジェルコートF』についてです☆



こちらはフッ素配合でむし菌になりにくい歯にしてくれて、虫歯菌、歯周病菌を殺菌し口臭予防もしてくれる歯磨きジェルです、(^o^)/
ジェル状なので泡が立ちにくくきれいに磨くことができます(^_-)-☆
当院でもハブラシの次に人気で多くの患者様からご購入いただいております♪

次にブクブクうがいをするだけの『コンクールF』についてです！



むし菌の発生、進行の予防効果があり、『ジェルコートF』と同じく、歯周病や口臭にも効果があります(*^^)v

こちらはなんと1つで500回使えます☆

『ジェルコートF』と『コンクールF』を併用することで殺菌効果が更にアップしますのでみなさま是非お試しください、(^o^)/

他にも歯科専用のキシリトールガムなども販売しているので、気になる方はいつでもお尋ねください♪



これからさらに寒くなると思いますのでお身体にお気をつけくださいね(*^。^*)

今年もありがとうございました！来年もよろしく願いいたします☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上： [12:17](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年11月30日

☆七五三☆

今回は歯科医師の前田が担当します、(^o^)/

良い季節になりましたね(*^^)vいろいろと楽しみが多いこの季節は好きです♪

先日、息子の七五三のお参りに行ってきました☆



天気にも恵まれ、むしろ暑いぐらいです(^_^;)
着物を着ることが嬉しかったのか、謎の腰振りダンススタート(・_・)
神社に向かうと他にも七五三のお参りのご家族がたくさんおられました(#^.^#)
シーズンなんですね！
色とりどりの着物を見るのもかわいいもんだなあと思いながら境内を歩いていました♪
いざお参りが始まるとおごそかな雰囲気になったので姿勢を正し、ふと息子を見ると緊張で固まっています(^_^;)
他のお子さん達もいるのでなんとか最後までおねずに頑張ってお参りをすることができました(#^.^#)
もうこんなに大きくなったんだなあ...と子供の成長を感じるいい1日となりました☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [12:47](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年11月17日

☆ラグビーの五郎丸選手☆

3ヶ月に1度の定期検診に来て下さる[納富さん夫妻](#)にまたまた可愛い手作り人形をいただきました！！

今回はラグビー日本代表の五郎丸選手です☆
精神統一を図る『五郎丸ポーズ』をしながらキックをするように動かすことができます(*^^)v



いつも本当にありがとうございます(^_-)-☆
納富さん夫婦は[人形劇団「ののはな」](#)をされています!(^^)!

また、3ヶ月後にお会いできるのを楽しみにしていますヽ(^o^)ノ



村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [12:58](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年11月16日

平成27年度 日本歯周病学会九州五大学 日本臨床歯周病学会九州支部 合同研修会

11月8日(日)に福岡のアクロス天神で行われた平成27年度 日本歯周病学会九州五大学 日本臨床歯周病学会九州支部 合同研修会に参加してきました、(^o^)/



特別講演では天野敦雄先生が『21世紀のペリオドントロジー・最新病因論に基づいた治療/生涯マネージメント』、歯科衛生士特別講演では森田学先生が、『喫煙文化と歯周病』というテーマで講演してくださいました(*^^)v

とてもわかりやすくなるお話しをして頂き、勉強になりました☆

今回学んだことを日々の診療に役立てていけるよう、村上歯科医院スタッフ一同これからも頑張ります(^o^)

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [13:10](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年11月13日

やわらかレシピ「作ってみました」NO.23

やわらかレシピ第23回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レ

シビとして掲載されています(*^。^*)

むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は『牛大和煮の炒め物』です\(^o^)/

歯科衛生士の日高が作りました(^_^)v



☆材料☆ (2人分)

- ・牛大和煮缶... 1缶 (160g)
- ・たまねぎ... 1/2個
- ・赤パプリカ... 1/4個
- ・万能ねぎ... 少々
- ・卵... 1個
- ・酒... 大さじ1
- ・豆板醤... 小さじ1
- (お好みで調整してください)
- ・油... 大さじ1

☆作り方☆

- ①たまねぎ、赤パプリカは5mm厚に薄切りにする。パプリカの長さがたまねぎの1/2～2/3程度になるように切る。
- ②牛肉は5mm幅に、繊維を切る方向に切る。なお、肉についたゼラチン様の煮汁は無理に除かなくてよい。
- ③油をひいたフライパンで①のたまねぎを炒め、火が通ってきたらパプリカを加え、さらに炒める。
- ④②の牛肉を加え、酒、豆板醤を加えて味をなじませる。
- ⑤溶き卵を④に加え合わせ、卵に火が完全に入る前に火から下ろし、器に盛る。
- ⑥小口切りにした万能ねぎを散らす。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)

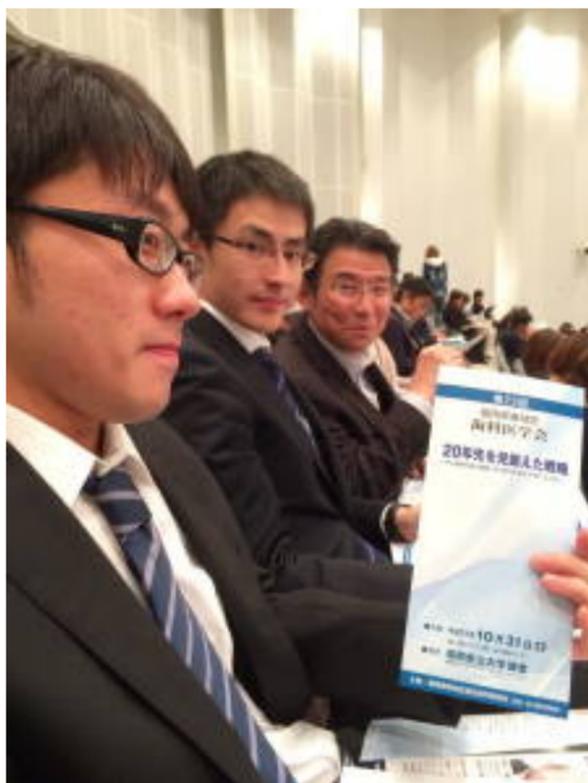
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [08:54](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年11月09日

福岡県東地区歯科医学会☆

10月31日(土)に福岡県立大学で行われた福岡県東地区歯科医学会に、村上和彦院長と歯科医師の荒井、島添、歯科衛生士の末廣、中村で参加してきました(*^^)v



『20年先を見据えた戦略』という題で、つきやま歯科の築山鉄平先生と歯科衛生士の矢野貴子先生が講演してくださいました(#^.^#)
本当の意味での患者利益を実現に取り組むためにつきやま歯科医院で行っていることなど、とても勉強になりました(*^^)v



定期検診・クリーニングの重要性をもっとたくさんの方に知っていただき、お口の健康をサポートできるように頑張っていきたいと思います☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [12:48](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年度 第3回 ITI SC 北九州開催

2015年、第3回目のITIスタディークラブ北九州が11月10日(火) にステーションホテル小倉で開催されました(*^^)v
今回も北九州のディレクターを務めている村上和彦院長の挨拶で始まりました(#^.^#)



会員発表では安増一志先生の「ショートインプラントについて」 宮城直己先生の「Straumannインプラントを導入して」、中川泰先生の「インプラント体の破損」というテーマの発表がありました、(^o^)/

3名の先生方のきれいな症例をたくさん提示していただきとても勉強になりました☆
素晴らしい発表をされた安増先生、宮城先生、中川先生、また準備をして下さった松延歯科の三宅先生お疲れ様でした(^o^)



勉強会の後は、『野球鳥』さんで美味しい料理とお酒を飲みながらの懇親会です(^_^)♪
夜遅くまで盛り上がりました☆
次回は2016年3月の予定です♪

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [12:01](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月30日

☆紅葉のフライング☆

今回は歯科医師の荒井が担当します、(^o^)/
先日耶馬溪の紅葉を見に大分県に行ってきました！
しかし、まだ青々としており単純なドライブとなってしまいました(^_^;)(笑)



昨年は河内貯水池の所にある藤棚に紅葉を見に行ったのですが、素晴らしいの一言(*^^)v
こんなにもキレイな所が北九州にあるなんて、と思った程でした♪
赤や黄色の絨毯の上を歩いていると、上からは紅の葉がヒラヒラとまいおりてくる景色は最高でした☆



そんなこともあって今年も喜びいさんで耶馬溪に行ったのですが...
残念でした(>_<)
もうちょっと秋が深まるのを楽しみに待ちたいと思います！
今からどんどん寒くなりますが、皆さま体調に気を付けてください(#^.^#)

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [14:12](#) | [コメント \(0\)](#)

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 22

やわらかレシピ第22回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レシピとして掲載されています(*^。^*)

むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は『ブイヤベース鍋』です\(^o^)/

歯科衛生士の日高が作りました(^_^)v



☆材料☆

- ・白身魚...1切れ
- ・むきえび...100g
- ・はんぺん...1/4枚
- ・酒...大さじ1/2
- ・片栗粉...大さじ1/2
- ・たまねぎ...1/4個
- ・にんじん...1/2本
- ・ブロッコリー...40g

《スープ》

- ・セロリ...1/8本
- ・にんにく...適宜
- ・オリーブ油...大さじ1
- ・サフラン...小さじ1/4
- ・白ワイン...大さじ1
- ・水...4カップ
- ・塩...小さじ1/2
- ・こしょう...少々
- ・ローリエ...1枚

☆作り方☆

①サフランを白ワインに浸けておく。セロリは薄切り、トマトはざく切りにする。

②鍋にオリーブ油を引き、にんにくを弱火で炒め香りを出す。さらにセロリを加え、しんなりしてきたら、サフランと白ワイン、トマトを加え一煮立ちさせる。水とローリエを加え、中火で約15分煮る。ストレイナーでこし、残った野菜を絞り、スープとする。

③たまねぎは薄切り、にんじんは皮むき器などを使って、長さ10cm、幅1cm程度の薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、硬めに茹でる。

④むきえびと2cm大にちぎったはんぺん、酒、片栗粉を合わせて、粘りが出るまでフードプロセッサーにかける。エビの身が残っていてもよい。

⑤スープを火にかけ、塩、こしょうで調味する。④を2cm大に丸めたえび団子、白身魚、たまねぎ、にんじん、ブロッコリーを加え、火を通す。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [11:39](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月28日

脇田さん、小倉歯科医師会で素晴らしい講演！

10月17日(土)に小倉歯科医師会館で当院の元歯科衛生士の脇田裕子さんが講演しました(*^^)v

村上歯科医院スタッフ全員でかけつけました♪

講演ではたくさんの方の前で、村上歯科医院で行っている取り組みについてわかりやすく話していただきました(#^.^#)



いつもの脇田さんらしく堂々と講演されていて、他の歯科医院の先生方や歯科衛生士さんからも好評でした(^_-)-☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [14:31](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月23日

2015 九響『第九の夕べ』 開催のご案内♪

今年も九州交響楽団に「第九の夕べ」が12月24日に北九州ソレイユホールで開催されます(*^^)v



指揮は九響音楽監督の小泉和裕氏です♪
院長も毎年合唱の一員で参加しています！
今年はどうでしょう(#^.^#)
ご興味のある方は是非見にきてください☆
当院の患者様も何名か参加されるようです(*^^)v

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [10:55](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月20日

☆100キロウォーク☆

先日行われた、行橋別府100キロウォークに参加してきました！
夜は少し雨が降ったりもしましたがお天気にも恵まれ絶好の100キロウォーク日和でした(*^。^*)



今年で3回目のチャレンジとなった私は絶対に完歩したいという気持ちで出ていて、9月に行われたツデーマーチに参加したり、今まで以上に練習したりと準備に取り組んできたつもりでしたが...いざ歩くとキツくて、辛くて、痛くて、眠くてと過酷すぎました(>_<)

いつもは何気なく車で通る道も歩いて行くと遠くて遠くて...なかなか進みません(T_T)

1キロがこんなに遠く感じたのは初めてです(^_^;)

ですが、途中でいただいた温かい飲み物やスープ、ボランティアスタッフの方々や応援してくださる方、そして何より応援して助けてくれた院長やスタッフのみんなのおかげで無事に完歩することができました！！



3年かけてやっと完歩でき、本当に辛い24時間でしたが、これを乗り越えられたということはこれから先少しぐらい辛いことがあってもすぐに諦めなければ大丈夫だと思える気がします\(^o^)/
来年も...と今はまだ考えられませんが、この経験を大切にしたいと思います！

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上： [12:32](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月13日

第17回行橋～別府 100キロウォーク！

10月10、11日に「第17回行橋～別府100キロウォーク」が開催されました☆

今年も村上歯科からは、歯科衛生士の末廣が100キロウォークに挑戦し、村上和彦院長と歯科医師の荒井、島添、歯科衛生士の中村、日高、宮路、尾田、受付の瀧川、原田が中津駅でサポートスタッフとして参加しました(*^^)v



荒井「100キロウォークのスタッフは今年で3回目になりました☆寒い中、深夜遅くまで頑張って歩いて来られる参加者の方を見ると僕達の方が元気をもらえました(*^^)v」

島添「100キロウォークに今回初めてボランティアとして参加させていただきました！お年寄りから小さなお子さんまで様々な方が歩いている姿を見て自分も何か目標を見つけて頑張りたい☆と思いました(#^.^#)」

中村「今回でサポーターをするのは4回目でしたが、毎回皆様が一生懸命歩いている姿に感動させられます!(^^)!『頑張ってください!』と声をかけると、きついはずなのに笑顔で応えてくださりこちらが元気をもらえました☆参加した皆様本当にお疲れさまでした、(^o^)/」

日高「今回は久しぶりにサポーターとして参加させて頂きました！直接頑張っている姿を見れてとても感動しました(#^.^#)皆様お疲れさまでした☆」

宮路「今年で2回目の100キロウォークのサポーターをしましたが、毎回思うのはこちらが出場者のみなさんに感動させられるということです！中津のCPに到着されたみなさんの顔を見るときついながらも笑顔で『まだまだ頑張るよー!』と歩いていかれる姿を見るとウルツときてしまいます(>_<)完歩された方、そうでない方、全ての出場者の方にお疲れ様です！そう伝えたいです(^_-)-☆」

尾田「初めて100キロウォークのサポーターとして参加してきました!ウォーカーさんに『お疲れ様です☆』と声をかけると多くの人がお疲れ様と返してくれました(^o^)ちょっぴり元気をわけてもらいました！来年も機会があれば参加したいです♪」

瀧川「今年も中津で3回目となるリタイア受付をさせて頂きました☆今回も一生懸命歩くウォーカーさん達を見てとても感動しました、(^o^)/参加した皆様、スタッフの皆様、末廣さん本当にお疲れ様でした(^o^)」

原田「今年で2回目のボランティアの参加をさせて頂きました☆小学生くらいの子供からお年寄りまで、たくさんの方が歩いていて、その姿をみてとても感動しました(^_-)-☆来年も参加したいです♪」



末廣さんは今回で3回目の出場で、23時間半でみごと完歩することができました(*^^)v
おめでとうございます！

これからも院長の和彦先生が所属している小倉ロータリークラブ後援の100キロウォークに村上歯科医院は関わり続けていきたいと思っています(^_-)-☆

主催者の皆様、歩かれた皆様、サポーターをして下さった皆様、本当にお疲れさまでした☆
来年も楽しみにしています(^^)/

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 21

やわらかレシピ第21回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レシピとして掲載されています(*^。^*)

むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は『豚肉とセロリの彩り炒め』です\(^o^)/

歯科衛生士の日高が作りました(^_^)v



☆材料☆

- ・豚肉（薄切り）...140g
- ・セロリ...60g（約2/3本）
- ・パプリカ（赤、黄）...各30g（約1/8個強）
- ・油...小さじ1
- ・酒...大さじ1
- ・しょうゆ...小さじ1強
- ・塩...少々
- ・砂糖...小さじ1/3
- ・ラー油（またはごま油）...少々

☆作り方☆

- ①セロリは薄く皮を剥いて筋をとり、縦方向に半分に切ってから、3cm長さの斜め薄切りにする。パプリカも種を取り除き、同じ長さになるように斜め薄切りにする。
- ②薄切り肉を重ね、包丁の刃を使って縦横に叩く。叩くことで広がるので、半分にたたみ、さらに叩く。時々裏返しながらか、これを数回繰り返す。長さ3～4cm、幅1cmに切る。
- ③フライパンに油を熱し、肉を炒める。表面に火が通ったら酒を加え、ふたをして1～2分蒸し焼きにする。肉に火が通ったらふたを取り、しょうゆを肉にさっと炒める。汁気がなくなったら皿に取り出す。
- ④③のフライパンでセロリを炒める。しんなりしてきたらパプリカを加え、さらに炒める。塩、砂糖で調味する。
- ⑤肉を④のフライパンに戻し合わせ、ラー油を落とす。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上： [10:38](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月08日

いいないい歯検定

10月1日～11月30日に「いいな、いい歯。」検定が行われます(^_^)/

歯に関する正しい知識を身につけていただくことで、福岡県民の健康づくりを応援する検定試験です！



検定の合格者には抽選でハワイ（歯ワイ）旅行が当たるそうです☆
皆様ぜひご参加ください(^_^)-☆

投稿者 村上 : [10:59](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年10月03日

村上歯科新聞NO. 27発行

10月になりましたね(*^-^*)

村上歯科新聞NO. 27が発行されました☆

今回は仙台で行われた日本臨床歯周病学会のこと、100キロウォークが行われることなどを掲載しています(^-^)/



裏面にはメンテナンスについて掲載しています(^-^)
是非ご覧ください♪

「歯の治療を減らしたい！」方には メンテナンスをおススメします(^)v

削って治療した歯は？
 むし歯を削って詰めると、ひとまず痛みは止まりますが、歯はちとどおりにあるわけではありません！削って歯質の弱った歯は、歯石が付きやすくなり、歯垢が付きやすくなり、大きな詰め物をさっけに歯が痛みやすくなり、大きな詰め物に、さらに詰め物を、そして詰め物を支える歯根が腐り、虫歯に、というマイナスの連鎖（ズス・スパイラル）へと一歩踏み込んでしまうのです！

予防中心の歯科医療へ(^)v
 予防医学の進歩により歯質を直すことの大切さが知られるようになった現在、歯科では、ズス・スパイラルのそもそものきっかけになる「歯の治療を減らそう」と考えるようになりました。これを果たするには患者さんの協力が欠かせません！すでに穴が開いてしまっているむし歯を治療するには、歯を削り詰め物をするしか方法は残りません！

メンテナンスをはじめましょうか

健全な歯質を守って傷らないうちに維持するため、現在歯科医院では、歯科のプロによる歯の健康管理を定期的に受けていただくよう、患者さんにご提案しています(^)v特に、小学生～20歳頃までのむし歯になりやすい時期に、プロの管理を受けながら詰め物を減らして、なるべく歯を削らずに乗り切ると、たいがいの方はその後歯で毎日を過ごすことができます(^)v

メンテナンスで歯を守る！
 むし歯とは、穴が開いてはじめてわかるものと思われがちですが、決してそうではありません(^)vまずむし歯菌の出す酸によって歯の表面のカルシウムが溶け、歯の表面がうっすらと白くなる(白点)ところから始まります！この初期むし歯の段階でむし歯に気が付き、予防をして進行を止めることができれば、歯に穴は開かず、もちろん詰め物をする必要もありません(^)v 歯垢の中に潜んでいるカルシウムが溶け、歯が溶かされることもありますがむし歯が痛み、穴が開いてしまうと、結局で詰め物をしている(^)v削って、しっかり詰め物をするしか治療方法はないわけですが、そこで歯科では現在、定期的に患者さんに歯科医院に来ていただき、穴が開く前に白点むし歯を見つけて、その原因を取り除き予防的処置をして「削らない治療」を行う予防的処置をはじめます！初期のむし歯は、患者さんが自分で気づけるのがなかなか難しく、これを診断するには、歯の表面をきれいにクリーニングしてプラークを取り除き、エアーをかけて乾かして診るプロの目が重要ですよ！「削って治療をしている歯が多いのなら、あんな詰め物が減らないように予防し、治療してある歯の痛みを早期に発見して、小さな詰め物しながら歯を長持ちさせていきましょうか 歯科医院と大切な歯と一緒に守っていきましょう(^)v

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきましたね☆彡
 皆様も素敵な秋をお過ごしください(*^^)v
 村上歯科の [スタッフブログ](#) も更新中 (^ u ^)
 是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上：11:03 | コメント (0)

2015年09月10日

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 20

やわらかレシピ第20回目です(*^^)v
 やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レシピとして掲載されています(*^。^*)
 むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆
 それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆
 今回は『野菜たっぷりフラン』です(^ o ^) /
 歯科衛生士の日高が作りました(^ _ ^)v



☆材料☆

《具》

- ・玉葱... 20g
- ・なす... 20g
- ・オリーブオイル... 適量
- ・ブロッコリー... 30g
- ・かぼちゃ... 30g
- ・アボカド... 30g
- ・トマト... 20g

《卵液》

- ・卵... 1個
- ・牛乳... 60cc
- ・生クリーム... 30cc
- ・みりん... 小さじ1
- ・塩、こしょう... 少々
- ・粉チーズ... 小さじ1

☆作り方☆

- ①玉葱、なすは1cm角程度に切り、オリーブオイルでしんなりするまで炒める。
- ②ブロッコリーは茹でて、1cm以下にぎざむ。花蕾部分がバラバラになっても構わない。アボカド、トマトも1cm角に切る。トマトの種は除く。
- ③かぼちゃは蒸すかあるいは電子レンジで軟らかくしてから、1cm角に切る。
- ④卵液の粉チーズ以外の卵液の材料をよく合わせてから漉し、粉チーズを加える。
- ⑤耐熱器に具を入れ、具が少し見える程度に④を流し入れる。濡れ布巾の上でトントンと軽く落として空気を抜いておく。
- ⑥オーブンを160℃に設定し、15分程度加熱する。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [09:01](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年08月15日

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 19

やわらかレシピ第19回目です(*^^)v

やわらかレシピは、**患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」**に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レシピとして掲載されています(*^。^*)

むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は『豚バラ肉のウーロン茶煮』です\(^o^)/

歯科衛生士の日高が作りました(^_^)v



☆材料☆

- ・豚バラ肉（ブロック）...300g
- ・しょうが...1かけ
- ・長ネギの葉の部分...1本分
- ・ウーロン茶葉...大さじ1.5
- ・砂糖...大さじ1.5
- ・みりん...大さじ1
- ・酒...50cc
- ・醤油...大さじ2

☆作り方☆

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、長ネギの葉の部分と皮ごと薄切りにしたしょうがを加え、火にかける。沸騰したらウーロン茶葉を入れる。
- ②再度沸騰してきたら豚肉を入れて弱火にし、1～2時間茹でる。その際、豚肉が茹で汁から出ないようにし、茹で汁が足りない場合は湯を足す。
- ③豚肉を取り出し、冷水にとってアクを洗い落とす。3cm幅に切る。茹で汁は1～2カップ分を、ストレーナーにキッチンペーパーを敷いてこしておく。
- ④鍋に豚肉とこした茹で汁1カップと、調味料を合わせて火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして1時間ほど煮る。その際、肉全体に煮汁が行き渡らない場合は、こした茹で汁を足す。
- ⑤器に盛りつけ、お好みで茹でた青菜や練り辛子、あるいは針生姜を添える。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [09:11](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年07月18日

2015年度 第2回 ITI SC 北九州開催

2015年、第2回目のITIスタディークラブ北九州が7月14日（火）にステーションホテル小倉で開催されました！

ITIスタディークラブ北九州のディレクターを務められている当院の院長、和彦先生の挨拶で始まりました(^_^)

2015年度
第2回 ITI Study Club 北九州
2015年7月14日(火)
ステーションホテル小倉 20:00~22:00

ITI Study Club

ITI Study Clubは、ITIの理念の基、広く歯科医の情熱と知恵を結集し、社会的ネットワークの構築を目的として生まれました。最新知識と実用的な手法について少人数制による「オーダーメイド」のセッション形式で、皆様方の豊富な経験や知識を共有したいと考えています。

2013年7月に設立された「ITI北九州」ですが、今年度第2回ミーティングを開催いたします。「ITI北九州」の運営をご理解いただきたく、メンバー以外の先生方にも是非ご参加いただけますので、この機会にご参加をお心願いたします。

ITI北九州
チーフリーダー 村上 邦孝 先生
医歯歯学部長 村上義和先生 院長
ITI member



Program

20:00 挨拶・イベント紹介

20:05 講演
『サイナスリフトについて : ITIトリートメントガイドから』
安増 一志 先生

20:40 発表①
『歯槽におけるインプラント治療への取り組み』
松延 允資 先生

21:20 発表②
『私のインプラント臨床』
中野 宏俊 先生

22:00 宴会の開催

※20:00から22:00までは受付がございません。予めご了承ください。

Venue

ステーションホテル小倉 4F 貴賓
〒802-0001 福岡県北九州小倉区北區渡野1-1-1

今回も、安増一志先生による『サイナスリフトについて : ITIトリートメントガイドから』という講演がありました(*^^)v
そして同じく会員の松延允資先生の『当院におけるインプラント治療への取り組み』、中野宏俊先生の『私のインプラント臨床』というテーマの発表が行われました☆
インプラント治療について長年の臨床の中から症例をいくつか紹介していただきとても勉強になりました(^_-)-☆

発表された先生方、そして毎回準備をされる松延允資先生、お疲れさまでした(*^-^*)
勉強会のあとは『野球鳥』だんで懇親会です♪
懇親会もとても盛り上がりました(^^)／

投稿者 村上 : [11:10](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年07月15日

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 18

やわらかレシピ第18回目です(*^^)v
やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レシピとして掲載されています(*^-^*)
むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆
それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆
今回は『おからハンバーグ』です\(^o^)/
受付の瀧川の日高が作りました(^_^)v



☆材料☆

- ・合いびき肉...100g
- ・塩...小さじ1/3
- ・卵...1/2個
- ・たまねぎ...1/4個
- ・れんこん...30g (小1/2節)
- ・こしょう...少々
- ・さらだ油...小さじ1
- ・酒...大さじ2
- ・大根...80g
- ・ポン酢しょうゆ...小さじ2

☆作り方☆

- ①たまねぎ、れんこんは粗くすりおろす。
- ②ポウルにひき肉を入れ、塩を加えて、よく練り混ぜる。粘りがでてきたら、おから、①のたまねぎ、れんこん、卵を加え、さらによく混ぜる。こしょうで調味し、2等分し、成形する。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。その際、中央を押して少しくぼませておくとよい。中火で両面に焼き色をつけたら、酒をふり、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにし、中まで火を通す。
④大根をおろし、水気を切る。③を皿に盛り、大根おろしを載せ、ポン酢しょうゆをかける。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : 09:47 | [コメント](#) (0)

2015年07月03日

村上歯科新聞NO. 26

2015年も下半期に入りましたね(*_*)
これから暑い日が続きますので皆様体調には気をつけてくださいね(^_-)-☆
村上歯科新聞NO.26が7月に発行されました☆彡

いつも村上歯科へのご来院ありがとうございます
(^v^*)
暑い日が続きますが皆様熱中症には気を付けてくださいね(^_-)
スタッフの夏の様子も、ブログに掲載中ですのでこちらも是非ご覧ください♪
http://blog.livedoor.jp/murakani_staff/ ↓



村上歯科の新聞です
No.26 H27.7月発行
<http://www.murakani-dc.com/>

CTを導入しました(^o^)/
当院では最新の歯科用CTスキャナーにて3D画像診断を実施しておりますレントゲン撮影においてコンピュータを利用した最新のデジタルX線解析システムを導入しインプラントの術前診断や、親知らずの抜歯、歯周病、歯の根の治療などの診断がより確実に早く行えるようになりました(^_^)v



脇田さんの講演(^_^)v
5月10日(日)に福岡のレソラNTT天神ホールで行われた「DENTAL HYGENST STEP UP FAIR! Fukuoka」で当院の元歯科衛生士の脇田さんが講演しました(^o^)! 脇田さんは「歯周病」スクのある患者さんへのメンテナンス」というテーマで発表されました(^_^)v たくさんの人の前でとても堂々と発表されていた!(^^)!



☆新しく村上歯科に入社したスタッフの紹介☆

歯科医師：島原宗輔先生
「はじめまして！歯科医師の島原宗輔です☆村上歯科医院では昨年の8月から11月までの研修でお世話になりました(^_^)v 今年の5月より勤務させていただくことになりました！皆様に最高の治療ができるよう精進していきますのでよろしくお願ひします!(^^)!



歯科衛生士：尾田有紀さん
「4月1日より村上歯科医院の新メンバーとして仲間入りさせていただいた尾田有紀と申します！先日まで歯科衛生士となるために学生として勉強に励んでおりましたが、これからは歯科衛生士として頑張っていきたいと思ひます(*^^)v 社会人1年目で至らない点も多いと思ひますが精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願ひいたします(*・^*)!



今回は表には村上歯科医院にCTが導入したこと、当院の元歯科衛生士の脇田さんが講演したこと、4月から当院に加わった新メンバーについて掲載しています(^_^)/

裏面には顎関節症について掲載しています！

顎関節症ってどんな病気？

食べたりしゃべったりするとき口が開きにくかったり、痛みが出たりすることはありますか？顎関節症というと、体調にも影響する怖い病気と思われがちですが、負担をかけているクセや生活習慣などをひとつずつ減らしていくことでつらい痛みや機能障害から抜け出せます(^_^)v

顎関節症とは顎関節やその周辺の筋肉などに問題が生じる病気の総称で、症状としては、口が開かない、開きにくい、また音がしたり、あごを動かすと痛みが出るなどがあります(^_^)とときどき音がする程度であれば、しいて治療をする必要はありませんが、口が開かないなどの機能障害や、つらい痛みがある場合は治療の対象になります(・o・)顎関節症の病因として考えられているものには、患者さん自身のあごの動きから、打撲や外傷、肉離れや捻挫のほか、ストレスや噛みしめ・歯ぎしり、日常のちょこつとしたクセ、仕事などがあり、これらは非常に多岐にわたります☆まずは生活習慣の見直しや初期治療からはじめていきましょう！

顎関節症を発生・増悪させる原因を減らすために、日常生活で得気なく行っているクセや習慣を見直しましょう(^_^)v

肩筋を伸ばしましょう！

肩肩になるとあごが前に出て、顎関節に負担がかかりがちです(^_^)とくに仕事や勉強で長時間集中する場合は要注意です！

睡眠を十分取りましょう(・o・)

睡眠不足になると緊張状態に陥りやすく、リラックスしにくくなります！また、睡眠の質が悪いと歯ぎしりが増えることがわかっています(^_^)生活のリズムを整えて十分な睡眠をとりましょう！うつぶせや高めの枕は避け、できるだけ上向きで寝ましょう(^_^)☆

頬杖をやめましょう！

テレビを見ながら、おしゃべりしながら、つい頬杖をついていませんか？肩の力があごに加わって余分な負担をかけるだけでなく、バランスを取るためにあごの筋肉が緊張し筋疲労の原因にもなります(^_^)

上下の歯を離しましょう(・o・)

仕事や家事、運転中に歯を噛み締めたり、上下の歯を離らしてはいませんか？上下の歯が触れるのは食事を食べても、通常1日20分程度といわれています(^_^)上下の歯を離らせるクセがあると、あごの筋肉を疲労させてしまいます(^_^)

硬い食べ物は控えましょう☆

痛みのあるかたはもちろん、あごを動かすと音がしたり違和感のあるかたは、なるべく硬い物・大きな物を食べるのは控えて、しばらくあごを養生させましょう(^_^)vせんべい、スルメなどはもちろん、フランスパンなども避けたほうがよいでしょう☆

仕事の合間に休憩しましょう(^_^)v

仕事や家事、勉強の合間に休憩を取りましょう☆緊張したり集中している時間が長く続くと、あごの周りの筋肉も緊張しがちです！お茶を飲んだり、軽くストレッチをするなどして一息つきましょう(^_^)

顎関節症の初期治療は、問診、口のなかやあごの診察、エックス線検査などを行い顎関節症の診断を行います☆また、急性期には安静を心がけ、慢性期には、積極的にあごのストレッチをして顎関節や筋肉の血流をアップさせ代謝を促して症状の改善を図ります(^_^)必要に応じて上あごに装着するスプリント（マウスピース）を制作します！(^_^)!

スプリント（マウスピース）



詳しくはスタッフまでお尋ねください(^_^)v

出典：nico 2015.2月号

是非手にとってみてください(*^-^*)

村上歯科のスタッフブログも更新中 (^ u ^)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上：11:07 | コメント (0)

2015年06月25日

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 17

やわらかレシピ第17回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」に治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！レシピとして掲載されています(*^。^*)

むし歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は『チキン・オレンジライス』です\(^o^)/

歯科衛生士の日高が作りました(^_^)v



☆材料☆

- ・鶏もも肉...1枚
- ・漬け汁
 - 100%オレンジジュース...1カップ
- A はちみつ...大さじ2~3
- 塩...小さじ1/4
- カレー粉...小さじ1/2
- ・米...1カップ
- ・玉ねぎ...小1/4個

- ・赤パプリカ... 1/4個
- ・100%オレンジジュース... 1/2カップ
- ・顆粒コンソメの素... 小さじ2 (5g)
- ・カレー粉... 小さじ1/2
- ・乾燥パセリ... 適量

☆作り方☆

- ①鶏もも肉を2～3切れに切り分け、両面をフォークで数か所刺して繊維を切っておく。鶏もも肉とAの漬け汁をビニール袋などに入れ、軽く揉んでなじませ、冷蔵庫で2～3時間漬ける。
- ②米は研いだ後、軽く水気を切り、水140mlに浸して給水させる。
- ③たまねぎはみじん切り、赤パプリカは粗みじん切りにする。
- ④炊飯釜でオレンジジュース、コンソメ、カレー粉をよく合わせ、②の給水させた米を加える。米の上に③のたまねぎ、赤パプリカ、さらに①の漬け汁を切った鶏肉を、皮面を上にして載せ、炊飯する。
- ⑤炊飯後、鶏肉を取り出し、適当な大きさに切り分ける。
- ⑥オレンジライスと鶏肉を皿に盛りつけ、パセリを振る。

簡単でおいしかったので是非作ってみてください(^_-)-☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [09:18](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年06月07日

やわらかレシピ「作ってみました」NO. 16

やわらかレシピ第16回目です(*^^)v

やわらかレシピは、**患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」**より治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！
レシピとして掲載されています(*^.^*)

虫歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は、『はんぺんの和風パンケーキ』です(#^.^#)

が作りました☆



☆材料☆

- ・小麦粉... 3/4カップ
- ・卵... 1個
- ・だし... 120cc
- ・桜えび... 大さじ1
- ・ほうれん草... 30g
- ・粉チーズ... 大さじ1/3～1/2
- ・サラダ油... 大さじ1/2

☆作り方☆

- ①卵は溶きほぐし、だしと合わせる。ほうれん草は5mm程度に刻む。はんぺんは親指を使って細かくちぎる。
- ②小麦粉をボウルに入れ、泡だて器で軽く混ぜながら、卵液を少しずつ加える。さらに、はんぺんを加え、泡だて器で押しつぶすように混ぜ合わせる。ほうれん草、桜えび、粉チーズを加え、さっくり合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、②の種を円盤状に流し入れる。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きする。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [09:26](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年05月29日

村上歯科医院に「歯科用CT」が設置されました！

村上歯科医院では歯科用CTを導入しました(*^.^*)



当院では最新の歯科用CTスキャナーにて3D画像診断を実施しております(*^^)v



レントゲン撮影においてコンピュータを利用した最新のデジタルX線解析システムを導入し正確でスピーディーな診断を行っております☆
また、被ばく量を軽減し廃液の処理も不要で人や環境にもやさしい診断機器です(^o^)

インプラントの術前診断や、親知らずの抜歯、歯周病、歯の根の治療などの診断がより確実に早く行えるようになりました、(^o^)/

投稿者 村上 : [00:22](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年05月25日

春！5月☆

こんにちは！今回は歯科衛生士の矢野が担当します、(^o^)/

いい季節になりました！お昼の日射はもう暑いぐらいですね(>_<)外を歩けばたくさんのお花が咲いてて春を感じて気持ちいいです、(^o^)/
先日、近くの小学校にきれいなリビングストーンデージーが咲いてたので思わず一枚パシャリと写真を撮りました(*^^)v



お花はあまり詳しくはないのですがいろんな色があり、心が和みます！！夏には元気なひまわりが咲きますね(^o^)若松にきれいなひまわり畑があるようなので今から楽しみです☆

GWは家族でBBQしてリフレッシュしたつもりですが...GW明けにもはやBBQしたい症候群でもうウズウズしてます!(^^)!(笑)



いい季節から梅雨の苦手な時期を乗り越えて大好きな夏に向けて身も心も磨き上げて行こうと思います(*^。^*)

皆様もGW明けて5月病に負けず素敵な夏に向けて(笑)元気にお過ごし下さい☆ミ

身も心も磨き上げることも大切ですが歯磨きも忘れずに歯をツルツルピカピカに磨き上げたい時は村上歯科医院にお越しください(*^^)v

しっかりと私どもが磨き上げます!ので、今後ともよろしくお願い致します(*^。^*)

投稿者 村上 : [12:40](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年05月18日

ISO9001 (品質マネジメントシステム) の認証を更新(2015)

ISO認証機関による更新診査が昨年行われ、その結果、無事認証登録の更新が承認されました。この度、ビューロベリタスジャパンから認証賞が届きました。



村上歯科ではISOに基づいてP D S Aサイクルを回しながら、半年に一度内部監査を行ってデンタルリンクの先生に医院向上のためのアドバイスを頂いています!

今後も日々の診療をより良いものにするためにスタッフ一同頑張っていきます、(^o^)/



詳しくは当サイト「ISO9001取得」のページをご覧ください。

村上歯科医院のスタッフブログもご覧ください(*^。^*)

http://blog.livedoor.jp/murakami_staff/

2015年05月15日

☆新しい仲間☆

5月21日(木)から歯科医師の島添崇暢先生が村上歯科医院に新しく仲間入りしました(*^。^*)



島添先生は去年の8月から4ヶ月間、当院で研修をしていました☆

「はじめまして!歯科医師の島添崇暢です☆村上歯科医院では昨年8月から11月までの間研修でお世話になり、今年5月より勤務させて頂くことになりました!皆様に最善の治療ができるよう精進していきますのでよろしくお願い致します\(^o^)/」

新しいスタッフも加わり、村上歯科医院は今年度もますますパワーアップして頑張っまいりますので、どうぞよろしくお願い致します\(^o^)/

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)

是非ご覧ください(*^^)v

2015年05月11日

DENTAL HYGIENIST STEP UP FAIR!

5月10日(日)に福岡のレソラNTT天神ホールで行われた『DENTAL HYGIENIST STEP UP FAIR! Fukuoka』で当院の元歯科衛生士の脇田さんが講演しました\(^o^)/



「メンテナンスを再考しよう!」というフェアテーマで講演が行われました(*^^)v

脇田さんは「歯周病リスクのある患者さんへのメンテナンス」というテーマで発表されました☆

患者さま一人ひとりにあった清掃機具(歯ブラシ、フロス、音波ブラシなど)を選択することの大切さを学びました(#^.^#)

いろいろな歯ブラシを試してみて、使用感や特徴を把握していきたいです☆



講演会には約200名が参加しており、その前で脇田さんは堂々と発表されていました＼(^o^)/
講演会で学んだことを日々の診療に活かせるようにこれからもスタッフ一同がんばります(^o^)



村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [18:22](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年05月08日

やわらかレシピ「作ってみました」NO15

やわらかレシピ第15回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」より治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！
レシピとして掲載されています(*^。^*)

虫歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は、『たらの卵あんかけ』です(#^.^#)

歯科衛生士の日高が作りました☆



☆材料☆

- ・甘塩だら... 1尾
- ・干し椎茸... 1枚
- ・こねぎ... 1本
- ・おろし生姜... 小さじ 1/2
- ・サラダ油... 小さじ 1
- ・ごま油... 小さじ 1/3

- ・卵... 2個
- ・こしょう... 少々
- ・砂糖... 小さじ 1/2
- ・酒... 大さじ 1
- ・サラダ油... 大さじ 1

[甘酢あん]

- ・チキンスープ... 1/2カップ
(鶏ガラスープの素2g+湯100ml)
- ・砂糖...大さじ1/2
- ・酒...大さじ1/2
- ・酢...大さじ1/2
- ・水溶き片栗(片栗粉小さじ1+水大さじ1)

☆作り方☆

- ①たらを一口大に切り分け、干し椎茸ほ戻して、薄切りにする。こねぎは小口切りにし、根元の部分と葉の部分と分けておく。
- ②フライパンを熱してサラダ油小さじ1をしき、中火でたらを両面焼く。中まで火が通ったら、こねぎの根本部分とおろし生姜、椎茸を加え、さっと火を通す。ごま油で香りを出し、バットに出して粗熱をとる。
- ③卵をボウルに割り、箸で縦横に切るようによくかき混ぜほぐす(箸先をボウルの底から離さないように)。こしょう、砂糖、酒を加え、粗熱のとれた②とこねぎんぼ葉の部分をざっくりと合わせる。
- ④中華鍋を強火でよく熱し、一度ぬれ布巾の上で熱をとり、さらに強火にかけてサラダ油大さじ1をなじませる。③を流し入れ、お玉で全体を滑らせるように大きくかき混ぜ、ふんわりと火が通ったら器に盛る。
- ⑤甘酢あんの水溶き片栗以外の材料を鍋に入れて熱し、煮立ったら水溶き片栗を加えてとろみをつける。④にかける。

投稿者 村上 : [12:33](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年05月07日

歓迎会♪

4月24日(金)に村上歯科医院の歓迎会を『梅子』さんで行いました(*^^)v
 歯科衛生士の尾田有紀さんを[新メンバー](#)として歓迎しました(*^。^*)

仕事おわりにみんなで『梅子』さんでおいしい台湾料理とお酒に会話が弾みました☆



エビチリのエビがぷりぷりでとってもおいしかったです(*^^)v



今年度もたくさんの患者様の、お口の健康をサポートできるよう村上歯科スタッフ一同、準備万端でお待ちしておりますヽ(^o^)ノ

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(˘u˘)
 是非ご覧ください(*^^)v

2015年04月24日

☆村上歯科新聞NO. 25☆

村上歯科新聞No. 25が4月に発行されました(*^^)v
村上歯科医院は新しい仲間も加わって、今年度もさらにパワーアップしてまいります☆
待合室に置いてありますので、どうぞ持ち帰って読まれてください(#^.^#)

いつも村上歯科へのご来院ありがとうございます
(^v^)だんだん暖かくなってきましたね(*_**)
新たな環境の生活で無理などなさらないように
してくださいね☆
スタッフの春の様子も、ブログに掲載中です
こちらも是非ご覧ください♪
http://blog.livedoor.jp/nurakami_staff/

村上歯科の新聞です
No. 25 H27.4月発行
<http://www.nurakami-ds.com/>

1月25日(日)にJ.R九州ホール(J.R博多シティ9F)で行われた『第39回 北九州歯学研究会発表会』で村上和彦院長が発表しました(^_^)v村上歯科医院はスタッフ全員で参加しました(^o^)/20年、30年と長期にわたる経過症例で、患者様の将来のことを考えた治療を心がけていることが感じられる素晴らしい発表でした(^_^)v

3月28日(土)に退職されました(^_^)v
歯科衛生士の脇田(旧姓:逸木)さんが3月28日(土)に退職されました(^_^)v
『10年間村上歯科を通してたくさんの方々と出会い、たくさんのお話を学ぶことができました☆ここで出会う事ができたすべての方に感謝しています♪心からありがとうございました!これからも笑顔を忘れず元気に頑張ります(^_^)v皆様もいつまでも元気でいらして下さいね♪』

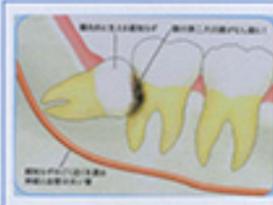
研修旅行に行ってきました(^o^)/
3月7~8日に研修旅行で宮崎・鹿児島に行きました(^_^)v
宮崎では、当院で以前勤めていた西村先生と牧瀬先生が関東されているので『西村歯科医院』と『宮崎みなとデンタルオフィス』の病院見学をさせていただきました(≧▽≦)2つの医院とも整理整頓がいさどいており、素敵な病院でした☆久しぶりに西村先生と牧瀬先生に会うことができ、楽しい時間を過ごしました♪
夜は鹿児島の鶴島ホテルに宿泊しました♪温泉がとても広く4種類の泉質を楽しむことができました(^o^)/お料理もとてもおいしかったです☆
2日は鶴島神宮を参拝して、高千穂牧場でソフトクリームを食べて(^_^)v天文館へ行きました!お昼は『黒かつ手』というお店で黒豚のとんかつを食べて、ドルフィンボートに桜島を見に行きました!とても楽しい2日間を過ごすことができました♪
この経験を日々の診療に活かせるようにスタッフ一同頑張ります☆

今回は『第39回 北九州歯学研究会発表会』ので村上院長がを講演させていただいたことや、歯科衛生士の脇田さんが退職したこと、そして院内研修旅行で宮崎・鹿児島に行ったことを掲載しています(^_-)-☆

裏面には...
親知らずについて掲載しています、(^o^)/
親知らずはなぜ抜くのか、抜くときに注意することなどについて説明しています☆

親知らずってなぜ抜くの？

親知らずとは、一番最後に生えてくる奥歯で、智歯（ちし）とも呼ばれます！標準的には、18～20歳の頃に生え、本来、よく噛んで食べるときに役立つはずの存在でした☆ところが、現代人のあごの骨格は、食事が軟らかくなるにしたがってスリム化する傾向にあり、骨格が不十分であることがめずらしくありません！先に生えそろうている永久歯の歯列が並ぶだけでもあごのスペースはいっぱいいっぱいなんです(´_`)親知らずの生えるスペースがないために、すでに生えている永久歯にひっかかって埋まったままになったり、間違った方向に生えて、トラブルの原因になるケースがたいへん多いのです(´_`)そこで、すでに生えている永久歯を傷めてしまう場合は、あまり遅くないうちに親知らずを抜くことをオススメします(´_`)もちろん、正常に生えて、上下がきちんと噛み合っている親知らずならば、抜く必要はまったくありません☆



こうなる前に抜きましょう！（代表的なトラブル）

①隣の歯がむし歯に(´_`)

細菌や食べカスが親知らずの下に入り込むと、取り除くのが難しく不潔になりやすいため隣の歯にむし歯ができてしまうことがあります(´_`)しかもこのむし歯は外から見えず、気づいたときには大きく広がっていることもあります！



②歯を支える骨を失った！（智歯周囲炎）

親知らずの下に入り込んだ細菌や食べカスのために炎症が起き、歯ぐきが腫れて、歯を支える周りの骨まで失ってしまいます(´_`)最初は軽い炎症が慢性的に続き、疲れたり風邪を引いたときなどに発作的に腫れます！これを放置し繰り返していると、痛みや腫れが悪化して、頬や頬杖跡まで腫れたり、全身に熱が出ることもあります(´_`)

③歯並びや噛み合わせが悪化！

親知らずに押された歯が倒れて、歯並びが悪くなります(´_`)また、噛み合わせの悪化を招くこともあります！たとえば下あごの奥歯が倒れると、上あごの奥歯と噛み合わなくなってしまいます(´_`)噛み合わせが悪化すると、食事に支障が出たり顎関節症の原因になります！

☆親知らずを抜く前に気を付けること☆

- ・麻酔不足は避けましょう(´_`)
- ・疲労で免疫が下がり、傷が治りにくくなる場合があります！
- ・治療についての説明を受けましょう(´_`)
- ・抜歯の理由やリスクについて、じっくりと説明を受け、わからないことはご遠慮なくお尋ねください(´_`)/
- ・歯科医師へのサインは左手で！
「気分が悪くなってきた」など、歯科医師に伝える場合は、左手を上げサインを出します！歯科医師は患者さんの右側から処置を行っています☆それと交錯すると危険ですので必ず左手でお知らせ(´_`)

☆抜いた後に気を付けること☆

- ・抜歯直後は止血のためにガーゼを噛んで頂きます！（帰宅してから出血量が増えたときは、清潔なガーゼやティッシュを丸めて噛んでください）
- ・ブクブクうがいはいしないでください(´_`)
- ・鎮痛剤は痛い時だけ、抗生剤は処方通りに飲んで下さい(´_`)
- ・食事は反対側の歯でやわらかいものを(´_`)v
- ・当日は激しい運動、長時間の入浴、飲酒を避けましょう(´_`)
- ・しびれが出たらお教えください！
- ・頬の内出血はご心配いりません(´_`)

(出典：nico 2012.3月号)

ぜひぜひご覧ください！今年度も村上歯科医院をよろしくお願ひします(#^.^#)

村上歯科のスタッフブログも更新中(´u´)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上：21:56 | コメント (0)

2015年04月13日

新メンバー☆

4月1日（水）より、新しく歯科衛生士の“尾田 有紀（おだ ゆうき）さん”が仲間入りしました(#^.^#)



歯科衛生士：尾田有紀

『4月1日より村上歯科医院の新メンバーとして仲間入りさせていただいた尾田有紀と申します！先日まで歯科衛生士となるために学生として勉強に励んでおりましたが、これからは歯科衛生士として頑張っていきたいと思ひます(*^^)v社会人1年目で至らない点も多いと思ひますが精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願ひいたします(*^.^*)』

新しいスタッフも加わり、村上歯科医院は今年度もますますパワーアップして頑張ってまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします(´o´)

村上歯科のスタッフブログも更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [16:13](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年04月10日

脇田さん送別会(>_<)

村上歯科医院に約10年間勤務された歯科衛生士の脇田裕子さんが3月28日(土)をもって、退職されました!!
脇田さんは4月から旦那様の実家の佐伯に行かれるそうです(*^^)v
3月27日(金)に『いまさか』さんで脇田さんの送別会を行いました、(^o^)/



『いまさか』さんでは美味しいお料理とお酒に楽しい会話が弾みました☆



2次会はいつもの『TZIO』さんで...
季節のフルーツカクテルがみんな大好きです(*^。^*)



脇田さんは約10年間勤められたベテランの歯科衛生士さんで、いなくなるのはとても寂しいですが脇田さんの幸せをスタッフ一同願っています(*^^)v

もちろん、これからもプライベートではお付き合いしていきます☆

新しい土地で大変なこともあるとは思いますが、脇田さんの持ち前の明るさで頑張ってください(*^^)v応援しています☆



脇田さんより

「10年間大変お世話になりました！この度主人の実家（大分県佐伯市）の歯科医院へ移る事となり、村上歯科医院を退職いたしました(>_<)（直接お知らせできなかった方、本当に申し訳ありません！）村上歯科を通じて出会うことのできたすべての人に感謝しております(*^^)v院長の村上先生をはじめ、スタッフの仲間、そして患者様☆たくさんの方に教えられ、育てられ、私はとても幸せです(#^.^#)本当にありがとうございました♪これからも歯科衛生士として成長していけるよう努力して参ります!(^^)!皆様との別れはとても寂しくつらいですが、新しい土地で0からのスタートで頑張っていきたいと思っております！皆様のお口の健康をいつまでもお祈りしております、(^o^)/北九州市には実家がありますし、また帰ってきますので見かけた際にはどうぞ声をかけてやってくださいネ☆これからも村上歯科をよろしく願い致します(^_-)-☆」



村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上：14:39 | [コメント \(0\)](#)

2015年04月09日

やわらかレシピ「作ってみました」NO14

やわらかレシピ第14回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」より治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！

レシピとして掲載されています(*^.^*)

虫歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は、『いわし缶と白菜の煮ひたし』です(#^.^#)

歯科衛生士の日高が作りました☆



☆材料☆

- ・いわし缶...2缶
(生姜煮、総量100g、うち固形70g)
- ・白菜...150g
(1/4にカットしたものの葉先15cm分ほど使用)
- ・水...30cc

☆作り方☆

- ①1/4にカットした白菜の葉先15cmほどのやわらかい部分を2.5cm幅に切る。
- ②鍋に白菜と、いわし缶の漬け汁と水を入れて火にかけ、煮立ってきたら蓋をして火を弱め、2.3分蒸し煮する。
- ③白菜がしんなりしてきたら、いわしを白菜の上に載せ、鍋に蓋をして3～5分ほど加熱し、いわしを温める。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [16:41](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年03月30日

宮崎・鹿児島研修旅行

こんにちは！
今回は歯科助手の福嶋が担当します(#^.^#)

3月7、8日の2日間で宮崎、鹿児島に研修旅行に行ってきました！

先輩方と初めての旅行ということで、とても緊張してあまり前日は寝ることができませんでした(笑)
でもいざ旅行がはじまると、先輩方が話かけてくれて緊張なんて一瞬でなくなり、とても楽しく目的地に着くことができました！！
今回の旅行は、私が入社する前に村上歯科医院に勤務されていた、西村先生と牧瀬先生が開業された病院の見学に行きました(*^^)v
村上歯科とは違うところ、改善できるところ等々、色々学べた1日でした。
今回私が1番行って良かったと思ったことは、(もちろん西村先生と牧瀬先生の病院見学で学べたことですが...)やはり、美味しいものをたくさん食べられたことです♪
食い意地がはっているというツッコミはスルーをお願いします(笑)

1日目は宮崎でチキン南蛮！！すごく美味しかったです(*^.^*)

夜は霧島ホテルでも晩御飯(#^.^#)
色々なお料理があったのですが、最後の方で出てきた炊き込みご飯がとても美味しくて印象に残っています(*^^)v

2日目はお昼に黒かつ亭というお店でトンカツを食べました。かなりボリュームがあったんですが、ペロッと完食してしまいました！とても美味しかったです(#^.^#)



・・・と振り返ってみると食べることばかりですが(^_^;)
この旅行で先生方や先輩達と診療以外の楽しい話もたくさんできで、更に仲が深まった研修旅行でした(*^^)v

また機会があれば、宮崎や鹿児島に行ってみたいと思います！

最後まで読んでくださりありがとうございます☆

やっと春らしく暖かくなってきましたが、風邪や体調には気を付けてくださいね。
まだまだ今年も始まったばかりです(^o^)

もっと美味しいものが食べられるよう日々精進していきます！！

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [11:38](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年03月13日

院内研修旅行！！

3月7、8日に院内研修旅行で宮崎、鹿児島へ行ってきましたヽ(^o^)ノ



今回の旅行の目的は、去年村上歯科医院を卒業して宮崎に開業された、牧瀬先生の病院を見学に行くためです(*^^)v
また、8年前に村上歯科医院を卒業されて同じく宮崎に開業されている西村先生夫婦の病院も見学に行かせていただきました、(^o^)/
充実した、とても楽しい旅行になりました(#^.^#)

7日(土) は病院をお休みさせていただき、朝からレンタカー2台で出発です、(^o^)/
前田先生と荒井先生が2日間ずっと運転してくれました！本当にお疲れ様でした☆☆
あ、村上先生も2日目に運転してくださいました。1時間だけ。。。でしたが(*^^)v笑
ありがとうございました♪



まずは、今回の目的の牧瀬先生の病院「宮崎ミナトデンタルオフィス」へ！！
...の前に、腹ごしらえです(^o^)
朝8時前から集合し出発したので、みんなお腹ペコペコです！
予約をしていた「クレイトンハウス」へ！お目当てはチキン南蛮です(#^.^#)
とてもボリュームでジューシーで美味しかったあ♪デザートまでついていてお腹イッパイ、大満足でした、(^o^)/



パンパンになったお腹を抱えて、牧瀬先生に会いに行きます(^_-)-☆
診療をちょうど終えたところで、牧瀬先生のご家族とスタッフの皆様が迎えてくださいました☆
大勢で押しかけてしまいましたが皆様快く対応してくださり、牧瀬先生の開業されたあたたかい感じがあふれた病院を隅々まで見学させていただきました(#^.^#)とてもキレイで、明るくて居心地の良い病院でした！！



そして、牧瀬先生と一緒に西村歯科医院にも見学に行かせていただきました(^o^)
西村歯科医院でも、西村先生一家がお迎えしてくださいました！！開業されて8年経っていますが、とても清潔にされていてピカピカです☆
マイクログラフやCTも導入されていて、ドクターは興味深々にお話を聞いていました(^o^)西村先生夫婦もとても元気そうで、お話ししていると楽しくて止まらず、ついつい長居してしまいそうです。



見学に行かせていただき、本当にありがとうございました(*^^)v
とても勉強になりました！！村上歯科も北九州で頑張ります、(^o^)/

見学を終えたら...今夜の宿「霧島ホテル」へ向かいます(*^。^*)
広ーい温泉や鹿児島名物の食事を楽しめます！！
夜はビンゴ大会も行いました♪とてもとても楽しくて、夜も遅くまでみんなで盛り上がりました、(^o^)/



次の日はバイキング形式の朝食をお腹いっぱい食べて...
ホテルの前で集合写真を撮ったら



霧島神社に向かって出発です(*^^)v
朝は冷え込んで少し肌寒く感じましたが、日が昇るとどんどん暖かくなりました♪
霧島神社では各自お参りをしました(^o^)



そして、高千穂牧場に向かいます！！お目当てはソフトクリーム(#^.^#)とってもミルク感のある美味しい美味しいソフトクリームでした(*^。^*)

この日は前日の雨模様がうそのようにすごくいいお天気です！！高千穂牧場にいてもとーっっても気持ちよかったです牧場の羊さんたちに餌をあげてふれあってみました！！笑♪



お昼は鹿児島といえば！！の黒豚です(*^^)v

「黒かつ亭」というところで、とんかつをいただきました(#^.^#)ザクザクの衣にジューシーな黒豚のとんかつで、ボリュームも満点で大満足しました！！



食事を終えたら天文館でお買いものタイムです(*^^)v
各自お土産を買いました！村上歯科のお土産ランキングはやっぱり蒸気屋さんが多かったですねー♪

そして研修旅行の最後の目的地、ドルフィンポートへ行きました！
イルカやマンボウを見たり、またまた集合写真を撮ってみたい...



お天気が良くて、本当にどこに行っても気持ち良くて楽しい旅行となりました(#^.^#)

これからの村上歯科の活力となった、思い出に残る旅行でした！！
お休みをたदैてありがとうございました、(^o^)/

来年度も院長をはじめ、スタッフ一同楽しく元気に村上歯科医院を盛り上げていきたいと思います(*^^)v
宜しく願いいたします☆☆☆

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上： [14:14](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年03月05日

お休みのお知らせ

誠に勝手ながら、3月7日（土）は院内研修旅行のため、お休みとさせていただきます！！

尚、3月9日（月）からは通常通り診療いたしますので、よろしく願いいたします(#^.^#)

院内研修旅行では、去年村上歯科を退職して4月に宮崎で開業された牧瀬先生の病院を見学しに行ってきます(*^。^*)
また以前村上歯科に勤務されていて、8年前に宮崎で開業された西村先生ご夫婦の西村歯科医院にも見学に行かせていただきます、(^o^)/

南九州を満喫する予定です!(^^)!

ブログにも更新しますので、ぜひご覧ください(#^.^#)

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上： [15:48](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年03月04日

☆春のホワイトニングキャンペーン☆

今年もやります！
新年度に向けて！！
ホワイトニングキャンペーンを実施いたします、(^o^)/

この機会に是非★ホワイトニングをして、白くきれいな歯で新年度に挑みませんか??

お口元の印象は大切ですよね(*。^*)

今回も好評につき、抽選ではなく、希望者全員にプレゼント(#^.^#)

なんと、「ホワイトニング全メニュー 30% OFF」です！！

期間 : H27 3/9 ~ 3/31 までに申し込まれた方☆

詳しくはスタッフまで！

以前スタッフの藤本（旧姓：宮原）さんが体験したホワイトニングコース（パーフェクトコース）です！！

B e f o r e



A f t e r



こんなに白くなりました(*^^)v

ご連絡、お待ちしております(*。^*)

村上歯科の[スタッフブログ](#)（^◇^）☆☆

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [10:05](#) | [コメント \(0\)](#)

ISO内部監査

2月18日(水) にISOの内部監査が行われました！！

今回も東京からデンタリンクの河田先生がいらしてくださり、2時間しっかりと内部監査を行っていただきました(*^^)v



今回も不適合はなしで、無事に終了しました！！

村上歯科医院をより良い環境やシステムで運営していけるようISO9001を取得していますが、医院を常に向上させていくためになくてはならないものになっています！！

毎回河田先生にしっかりと見てもらってアドバイスいただき、院内で話し合いをしています！！

これからも院長とスタッフ一同、頑張って参ります(#^.^#)

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [10:01](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年02月28日

年末大阪旅行

こんにちは(^o^)

今回は歯科衛生士の宮路が担当します！！

寒い2月もやっと終わりますね!(^^)!

私は寒がりなので1日でも早く暖かくなってほしいと毎日こたつのなかで丸まっていますが、そんな日もそろそろ終わりがきそうです(*^。^*)

3ヶ月ほど前のことになりますが、年末は関西へ旅行に行ってきました！！

ここ何年かは毎年1回は関西へ行っていますが、何度行っても飽きることがないです♪

US Jメインに大阪のB級グルメや吉本でお笑いを堪能してきました！！



ハリーポッターの世界は、大ファンの私にとってはクオリティがとても高くてドキドキが止まりませんでした、(^o^)/

残念ながらアトラクションには乗れなかったのですが、雰囲気だけでも十分映画の世界に浸れますよ！！バタービールは美味しいけど少し変わった味でした。ニッキのような風味がして、トロツと甘いキャラメルのような飲み物で、好き嫌いが分かれそうだな、と感じました。

吉本はなんばグランド花月に行ったのですが、年末ということでまさかのSold out (笑)

でも、せっかくといことで若手の芸人さんの漫才を見に行きました。90分間笑いすぎて顔の筋肉が痛くなりました(*^_^*)



年末はたくさん笑って過ごしたので、今年はきっといい年になるのではないかなあーと思っています！！笑

もうすぐ働きだして1年になろうとしています。今年もますます気合いを入れて頑張ります、(^o^)/

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中(^u^)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [15:11](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年02月26日

やわらかレシピ「作ってみました」NO,13

やわらかレシピ第13回目です(*^^)v

やわらかレシピは、患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」より治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！

レシピとして掲載されています(*^。^*)

虫歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆

それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は、『鶏むね肉の梅マヨネーズ焼き』です(#^.^#)

歯科衛生士の日高が作りました☆



☆材料☆

- ・鶏むね肉...200g
- ・塩、こしょう...少々
- ・酒...大さじ2
- ・マヨネーズ...大さじ1
- ・梅干し（はちみつ入りがおすすめ）...2個

☆作り方☆

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、1～1.5cmの厚さのそぎ切りにする。肉の繊維を切るように、両面から包丁で数か所切り込みを入れ、塩、こしょうを振る。梅干しは種を除き、果肉をたたいておく。
- ②ビニール袋に鶏むね肉を入れ、酒大さじ1を加えてしっかりと揉み込む。次にマヨネーズ、梅干しの順に揉み込み、そのまま密閉して30分間冷蔵庫でなじませる。
- ③テフロン製フライパンを使い、中火で②の鶏むね肉の表面を両面焼く。酒大さじ1を加えて蓋をして蒸し焼きにする。なかまで火が通ったら火を止め、肉汁を絡めて盛りつける。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上：18:06 | [コメント \(0\)](#)

2015年02月13日

初めての海外旅行！！

こんにちは(*^^)v

今回は受付の原田が担当します！！

少し前の話ですが、歯科衛生士の日高さんと受付の瀧川さんと3人で韓国旅行に行ってきました！！



私は初めての海外旅行だったので、出発の一週間ほど前からとてもドキドキ、ワクワクしていました！！（笑）

お昼に韓国に到着したので、まずは屋台へ！！

初めてのトッポギやホットク、ギョウザ、キンパなど、たくさん食べ歩きました(*^。^*)



夜は瀧川さんオススメの海鮮鍋を食べに行きました♪

量が多くてビックリしましたが、とても美味しかったです(#^。^#)

そして、実は1泊2日の予定でしたが、天候が悪く船が動かないためにもう一泊することになりましたヽ(^o^)ノ

船が動かないときはどうしようかと思いましたが、そんなハプニングのおかげで観光できなかったところにも行くことができ、2泊3日の旅行となり十分に韓国を満喫することができました♪

初めての海外旅行で不安もありましたが、日高さんと瀧川さんがいてくれたおかげでとても楽しい思い出ができました(*^。^*)また行きたいです！！

まだ朝晩が寒いので、体調に気を付けてくださいね(*^^)v

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^u^）

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上：11:11 | [コメント \(0\)](#)

☆村上歯科新聞NO. 24☆

村上歯科新聞No. 24が1月に発行されました(*^。^*)
アップが遅くなりまして、申し訳ありません(>_<)"

今回は2015年度の1号!!ということで、院長とスタッフ全員の今年の目標や抱負を載せています☆それぞれに今年も充実した年となるように一生懸命2015年を過ごしたいと思います、(^o^)/

あけましておめでとうございます(^_^)v

**村上歯科の
新聞です**

No.24 127.1月発行

<http://www.murakami-dc.com/>

いつも村上歯科へのご来院ありがとうございます
(^v^)今年もよろしくお願いたします☆
スタッフの冬の様子も、ブログに掲載中ですので
こちらも是非ご覧ください♪

http://blog.livedoor.jp/murakami_staff/

↓



歯科衛生士の脇田さんが
11月16日(日)に
日本歯周病学会 九州五大学
日本臨床歯周病学会九州支部
の合同研修会で「非外科処置
で改善した重症慢性歯周炎の
一症例」というテーマで会員
発表をされました(#^。^#)



谷口(静原)さんの赤ちゃんが生まれました♪
とってもかわいい女の子で、名前は谷口
紗月(さつき)ちゃんです(#^。^#)



2015年の目標・抱負(^_^)v

村上院長 今年の村上歯科医院は、今一患者様の幸せのお手伝いのために私をきめたスタッフ全員の技術の向上につとめます!それと同時にスタッフの幸福度を上げる努力を続けていきます(^o^)

前田副院長 いっぱい汗をかいて体力をつける(・o・)

荒井先生 いつでも元気よく、そして日々研鑽に励んでいこうと思います!(^_^)!

歯科衛生士

- 矢野** キツくて寒い時もめげずに笑顔を忘れず明るい態でいこうと思いまーす♪
- 脇田** 英語をマスターして海外旅行に行く!HAWAII(^_^)v
- 末廣** 様々な事に取り組み、充実した毎日を送ります(^_^)o
- 中村** 優しい心を忘れずに毎日楽しく過ごしていきたいです(^o^)
- 日高** 今年も毎日楽しく健康に過ごしたいです(^_^)v
- 宮崎** 衛生士としてもっとレベルアップしていく年にしたいです!人との出会いを大切にしていきたいです(^_^)v

歯科助手 **福嶋** まだまだ患者様とコミュニケーションがとれていないので、患者様ともっとお話しすること、去年よりもっとおいしいものを食べたいです(^_^)o

受付 **渡川** 笑顔を忘れずに楽しくお仕事をいたします!また、大好きな韓国にもたくさん行きたいですo

原田 入社して1年がたつので今年も患者様とコミュニケーションがとれる様に頑張りたいです(^_^)o

また、7月で退職した歯科医衛生士の谷口さんの所に第2子の女の子が誕生したこと(#^。^#)や、11月に日本歯周病学会 九州五大学、日本臨床歯周病学会 九州支部の合同研修会で歯科衛生士の脇田が会員発表させていただいたことを掲載しております!!

裏面には...

キシリトールについて掲載しています!!

キシリトールがなぜ歯にいいのか、キシリトールの効果的なり方のついて説明しています(*^^)v

キシリトールはなぜ歯にいいの？

キシリトールは白樺や桜の木などの原料からつくられる天然素材の甘味料です！糖アルコールと呼ばれる炭水化物の一種で、お砂糖と同じくらいの甘さがあります(´・`)
v カロリーはお砂糖よりちょっと少なめです☆ (キシリトールのカロリー 2.8kcal/g)

キシリトールはお砂糖と同じくらいの甘さがあるのに、むし歯の原因となる酸をつくりません(≡´・`)
さらにむし歯菌を減らして歯を丈夫にする効果があるので、むし歯を防ぐために多くの国で積極的に活用されています☆お砂糖と同じように甘いのに、キシリトールはむし歯にはなりません!(´・`)!それは、ミュータンス菌(むし歯菌)は糖をエサにして、プラークと酸(むし歯の原因)をつくります(´・`)
しかし、キシリトールはミュータンス菌のエサにはなりません☆それでも、ミュータンス菌はキシリトールを取り込むことをくりかえすので疲れてしまいます!その結果、ミュータンス菌の活動は弱まり、数が減っていくのです!(´・`)!



キシリトールでむし歯を予防しましょう☆

100%のキシリトールガムを1日3回食べたとして、プラークが減るのは1~2週間後です!3ヶ月ほど続けることで、お口の中がむし歯になりにくい状態になります(´・`)/お年寄りや小さなお子さん、歯を治療中でガムを噛めない方にはゆっくりなめて溶かすキシリトールのタブレットがおおすすめです♪効果はガムもタブレットもほぼ同じです(´・`)
v また、キシリトールは血糖値を上げないので、糖尿病を患っている方でも安心してお召し上がりいただけます☆



キシリトールの効果的な摂り方

- 1日を通して少量を回数多くとる
- 甘味料として、キシリトールもしくはキシリトールが主に使われているシュガーレスの製品を使用する(その製品に使用されている甘味料の50%以上がキシリトールであること)
- 1日に3回は使用する☆むし歯になりやすい人は1日3回が望ましい
- 毎日、食後や間食の後にとる

キシリトールを食べていても歯磨きは絶対必要です!
きちんとした歯磨きと規則正しい食生活を実行したうえでキシリトールを使いましょう!(´・`)!

キシリトール効果でプラークがサラサラになって落としやすくなり、歯磨きの効果があがります☆
歯さまも是非キシリトールを生活にとり入れてみてください!(´・`)/

(出典:フッ素・キシリトールクイックQ&A BOOK OralCare)

ぜひぜひ、ご覧ください!!今年も患者様の大切な歯と一緒に守ってまいります(#^・^#)

村上歯科のスタッフブログも更新中(´u´)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上: 15:38 | コメント (0)

2015年01月30日

ちょっとした歯の話

今回は歯科医師の荒井が担当します!!

今日は少し歯に関するお話しです(*^^)v

最近、コンビニなど、様々な所で色々な種類のガムを見かけます。キシリトール、リカルデント、ポスカ等々。いったい何が違うんでしょうか??
よく目にする「キシリトール配合」、「CCP-ACP配合」とは何なのか?
と思ったことはありませんか??



キシリトールはTVなんかでもよく知られている通り、甘味料の一種です。

「虫歯の原因となるミュータンス菌は糖をエサにしてプラークと酸をつくります。しかし、キシリトールはミュータンス菌のエサにはなりません。それでも、ミュータンス菌はキシリトールを取り込むことを繰り返しますので、疲れてしまいます。その結果、ミュータンス菌の活動は弱まり、数が減っていくのです。」~フッ化物・キシリトールクイック Q&A BOOKより~

一方で、CCP-ACPですが、ACPとはリン酸カルシウム的一种です。

リン酸カルシウムの働きは、歯の再石灰化を促進させることです。

中性である口の中は食事をすると、ミュータンス菌が酸を排出するために中性から酸性へと傾きます。すると歯の表面は脱灰(無機質が溶けだす現象)が起こってしまうのです。それを唾液の働きにより時間をかけてまた口の中を中性の状態へと戻し、歯の表面に起こった脱灰をリン酸カルシウム

が修復し元の歯の状態に戻します。これを歯の再石灰化というのです。

この脱灰と再石灰化のバランスがくずれてしまうと、ミュータンス菌の出す酸により歯に穴があいてしまい、いわゆるむし歯となってしまいます(>_<)”

穴があいてしまった歯は、元には戻せません((+_+))

健康なピカピカの歯を守るため、食生活と歯医者さんでの健診を行いましょうね!(^^)!

そして、健康食品を効率良く使って、元気に日々暮らせるように頑張っていきましょう！！

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^ u ^）

是非ご覧ください(*^^)v

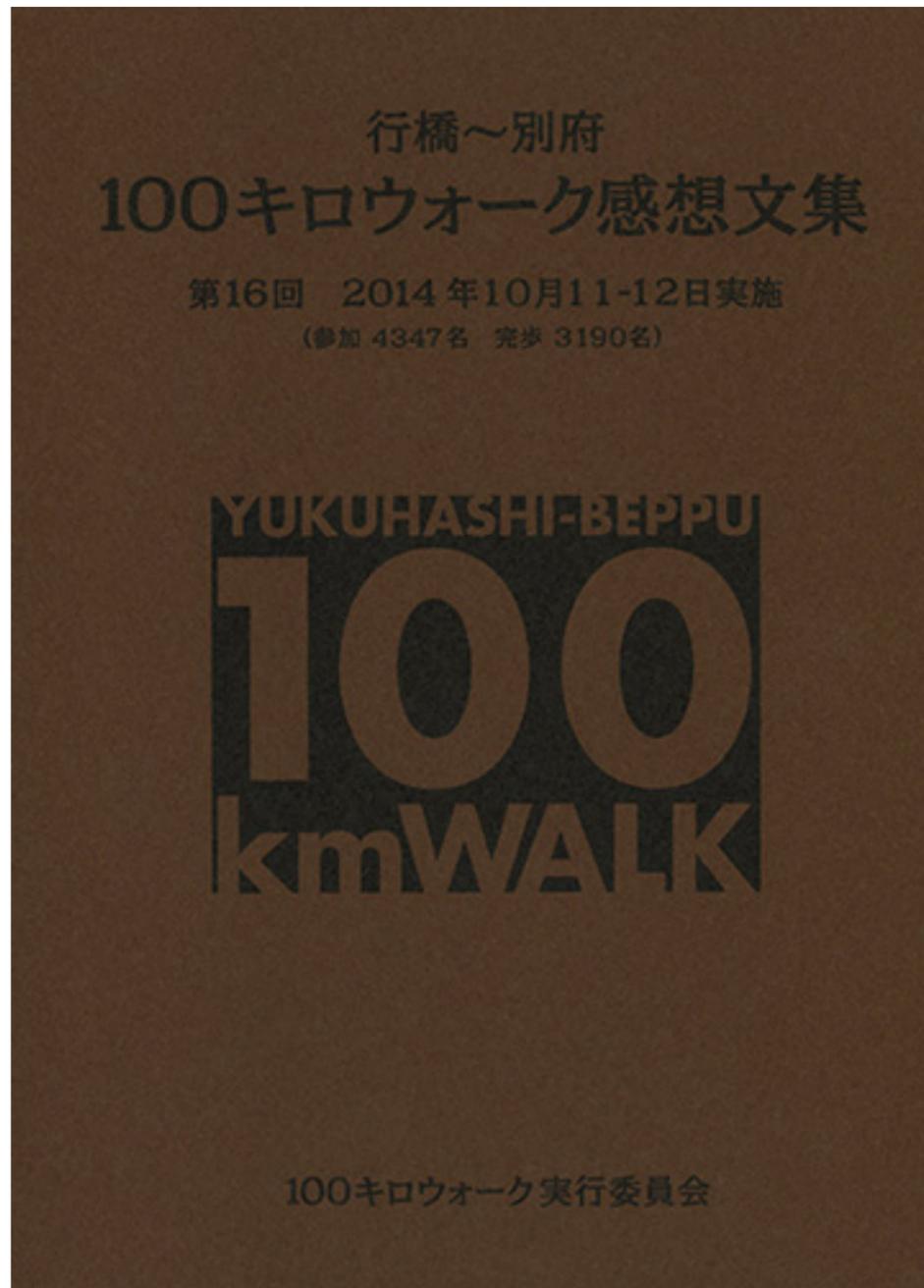
投稿者 村上： [14:09](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年01月29日

第16回100キロウォーク感想文集

第16回 行橋～別府100キロウォークの感想文集が届きました(*^^)v

待合室に置いてありますので、ぜひご覧ください！！



去年に引き続き、今年も歯科衛生士の末廣が100キロに挑戦しました、(^o^)/
約60キロ歩きました!(^^)!時間切れで回収されてしまったそうですが、それでもスゴイ!!!

12時間以上歩き続けて頑張りました、(^o^)/お疲れ様でした！
いつか完歩をしたい！と今年も挑戦するようです(?) ☆

また、村上歯科スタッフは今年も中津駅でサポーターをさせていただきました(*^。^*)

100キロに挑戦されている方をサポートしたい気持ちでスタッフを行っていましたが、逆にたくさんの元気をもらって感動しました(#^.^#)

たくさんの感動、ドラマが詰まった第16回の感想文集、ぜひご覧ください(^o^)

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中（^ u ^）

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上： [15:10](#) | [コメント \(0\)](#)

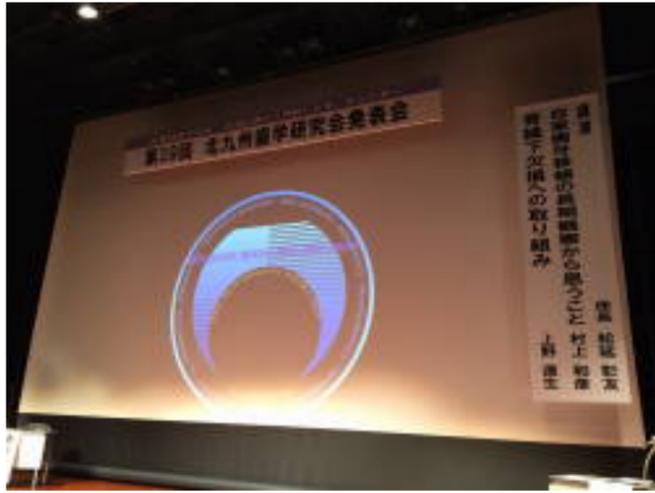
2015年01月26日

第39回 北九州歯学研究会発表会☆

1月25日(日)にJR九州ホール(JR博多シティ9F)で『第39回 北九州歯学研究会発表会』が行われました(^o^)

村上歯科医院はスタッフ全員で出席しました(#^.^#)

今回は久しぶりに院長の村上和彦先生が発表されました！！



はじめに現会長の高島昭博先生が挨拶をされました。北九州歯学研究会が1枚のデンタルX線にこだわる意味を話され、パンフレットの挨拶文にあった「会員一人ひとりの努力は、一枚のX線画像に結集していると言っても過言ではない。」を強調され、発表会がはじまりました(#^.^#)



『治療技術の変革～経過症例から理解した事、学んだ事～』というテーマで北九州歯学研究会の会員の先生方が発表されました。

朝から夕方までみっちりで行われた北九州歯学研究会発表会は約600名の参加があり、大盛況でした！！会場は出席者であふれていました(°レ°)

新人発表の津覇雄三先生、
個人発表の中野宏俊先生



倉富覚、先生、中島稔博先生、田中憲一先生、樋口琢善先生がそれぞれ異なるテーマで発表されました！！

先生方の粘り強く診療に取り組む姿勢や、それによって得られた成功した結果を症例から多くみることができ、とても勉強になりました！！

また午後の講演では、当院の院長の村上和彦先生と上野道生先生がベテランの先生らしく長期経過症例を通してお話ししてくださいました。

村上先生の講演の様子です！！



2年、3年の経過ではなく、20年、30年の経過症例でその患者さんのずっと先を見通した治療を心掛けておられることが感じられ、とても素晴らしいかったです！！

若い歯科医師の方やその治療を支える歯科衛生士の方々も、長期にわたって一本の歯を守りたいという強い思いの歯科医療を通して患者さんの幸せを考える、ベテラン先生の講演から多くを学べたと思います (*^_^*)

村上先生、上野先生の講演後もシンポジウムが行われました！！



これからも村上先生の思いを支えていけるよう、村上歯科医院は患者さんと真摯に向き合い、患者さんの大切な歯をずっと守っていけるように常に努力を重ねて参ります！！

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)

是非ご覧ください(*^^*)v

投稿者 村上 : [14:19](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年01月15日

お正月休み

明けましておめでとうございます(*^。^*)
今回は歯科衛生士の末廣が担当します！！

年末年始は当院でも8日間のお休みをいただきましたが、休みというのはあっという間に終わってしまうものですね・・・(>_<)”

私はこのお休みを利用して、東京に行ってきました(*^_^*)
1番の目的はディズニーランドとディズニーシー！！

ディズニーリゾートはサービスの良さからも本が出されるほどあって、やっぱり何度行っても飽きないですね！！
キャストの人の親切さや、サービスの良さは見習わないといけないと感じます。

年末年始は福岡でも雪が降りかなり寒くなりましたが、東京でも雪がちらつき朝晩は寒さが厳しかったですが、そんな寒さも吹っ飛ばすほど楽しんでできましたヽ(^o^)ノ

また行ける日を目指して頑張ります！！そして、今年も昨年以上に充実した1年にしたいと思います(*^^)v
今年もよろしく願いいたします！！

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [11:25](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年01月09日

やわらかレシピ「作ってみました」NO.12

やわらかレシピ第12回目です(*^^)v

やわらかレシピは、**患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐコミュニケーションマガジン「nico」**より治療中でもおいしく食べて、元気に乗り切る！
レシピとして掲載されています(*^。^*)

虫歯の治療中や入れ歯の調整中などで、一時的に噛みにくい方や口内炎などで食べにくい方にもおいしく召し上がって頂けるレシピです☆
それをスタッフが毎月実際に作ってみて、紹介しています☆

今回は、『和風トマトスープ』です(#^.^#)

歯科衛生士の日高が作りました☆



☆材料☆

- ・鶏肉（コマ）...40g
- ・酒...小さじ1
- ・トマト水煮缶...1/2缶（200g）
- 「A」...水300cc、酒 大さじ1、みりん 大さじ1
- ・キャベツ...80g
- ・玉ねぎ...1/4個
- ・米...大さじ1（洗米しない。気になる場合は洗米後乾かしておく）
- ・油...小さじ1
- ・味噌...小さじ1
- ・粉チーズ...大さじ1～お好みで
- ・わけぎ...少々

☆作り方☆

- ①トマト水煮缶のトマトは細かく切り、水煮缶の汁、「A」を合わせ、鍋で温めておく。
- ②キャベツ、玉ねぎを1cm角に切る。
- ③鍋に油をひき、②を炒める。香りがたってきたら、米を加え、透明になるまで弱火で炒める。
- ④①が温まったら③に加え、20～30分ほど弱火で煮る。
- ⑤鶏肉に酒を振りかけ、ラップをして電子レンジにかける。（加熱しすぎないように、様子を見ながら600W、1～2分）
- ⑥④に⑤の鶏の酒蒸しを加え、味噌を溶き加える。粉チーズを加え、器に盛り付け、小口切りしたわけぎを散らす。

- トマトの酸味がきになるときは、砂糖をひとつまみ加えます。
- 鶏肉の代わりにホタテの貝柱も合います。刺身用ホタテの貝柱（2枚）を半分の厚さにそぎ、⑥で加えます。
- 米の量を増やして（米50g、油大さじ1）、リゾットとして主食にすることもできます。その場合、野菜は米の大きさに合わせみじん切りにすると食べやすくなります。

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)
是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [10:31](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年01月08日

患者様からの頂きもの(#^.^#)

いつも3ヶ月健診に来院して下さる患者様のK様から今年の干支である「未」の人形をいただきました！！

とても器用な方で、人形作りの先生もされています(*^_^*)

毎年干支の人形を村上歯科医院にプレゼントして下さいます！！ありがとうございます(*^。^*)

受付に飾らせていただいています！！



少し前からのショット...☆

表情もとてもかわいいですね(*^_^*)



今年も1年、どうぞよろしくお願いたします!(^^)!

村上歯科の[スタッフブログ](#)も更新中 (^ u ^)

是非ご覧ください(*^^)v

投稿者 村上 : [08:57](#) | [コメント \(0\)](#)

2015年01月05日

明けましておめでとうございます(*^。^*)

2015年！！あけましておめでとうございます、(^o^)/

本日より、村上歯科医院は元気に診療いたしております(#^.^#)今年も皆様の来院をお待ちしています！！

今年もよろしくお願いたします(*^^)v

