



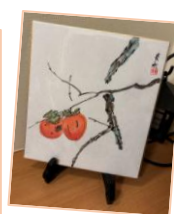
東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA * DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033
FAX : 03(6453)6034
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

令和8年 11月号 はな歯科通信

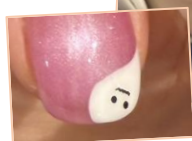
NOVEMBER

英語での月名 November は、「9番目の月」の意味で、ラテン語で「第9の」という意味の novem の語に由来している。実際の月の番号とずれているのは、紀元前46年まで使われていたローマ暦が3月起算で、3月から数えて9番目という意味である。



お役立ち情報満載

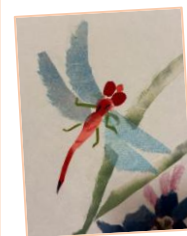
患者様のハロウィンネイル
かわいい！



さっぱりドリンク



「さっぱりしたこと」です
今月のテーマは



古屋先生、上坂先生、本吉さん、田中さんお願いします

院長の想い
おがわ あやこ
小川 綾子



やっと秋晴れがちらほらみられる季節になりました。食欲の秋、いかがお過ごしですか。
私は引き続きお弁当作りをしています。
子供の学校は給食でも、手作り弁当でも良いのですが、長女（12）に1年前からお弁当を作り始めてかれこれ2年半が過ぎました。最初はなれなかったお弁当作りも、少しずつ手際よくなってきたように感じます。
でもいまだに前の日はお弁当内容が頭の中をぐるぐる。
いままで給食が良いと言っていた息子（10）には助けられ

ていたのに、二学期の給食費を払い忘れるという大失態をしてなんと息子の分も作らなくてはならなくなりました。しかも息子は白米よりパン派で、今まであまり作ってこなかったパンランチを作り始めることに。

パンの具材に何か良いものはないかと考え、ちょうどネットで見かけたブルドポーク（タコスなどに入っている豚肉の柔らか煮）にチャレンジしました。

味付けしてから、フライパンで焼き付け、ビールとリンゴジュースを入れて炊飯器のスイッチをオン！
すぐくおいしかったと感想をもらえて満足です。

どうしても具材は肉か魚が多くなるので、組み合わせるさっぱり要員としてレタスを頻繁に使うようになりました。先日当たりだったさっぱり要

員は、エビフライのタルタルソース。

玉ねぎときゅうりを小さい角切りにして、マヨネーズと和えます。角切りだと食感が面白く、玉ねぎもあえて水にさらさないことでさらにさっぱり度アップ。

しばらくお弁当作りをして感じたのは、お弁当作りは歯科治療に通じることがあるということ。

作業工程のシミュレーションと朝の動線、時短のための調理器具の選定、質を高く審美性高く、よくできると喜んでいただける場所もそっくり。精進します。

（院長 小川）

院長がひたすら続けている
英語アプリ(Duolingo)
連続1000日達成!!

ゴイゴイスー



1000
日連続記録

Duolingoとは1セットを5分程度で受講できる無料のオンライン学習語学アプリです

宝塚の沼に足を踏み入れてしまったDH櫻井さん
日々チケット争奪戦に悪戦苦闘しています



DH田中さんの故郷
広島まで遠征したそうです



押し活



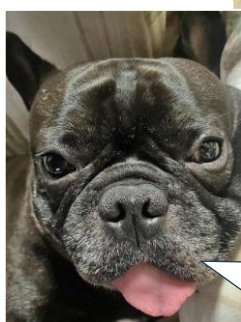
安定のNEWSの押し活も



おめでとーございます！



たまたまご自身の誕生日に
ご来院いただきました



やはり
猫は液体
でした！

院長のお弁当日記

BENTO



アスパラとトマトの肉巻き
カニかまぐわ
卵焼き 野菜炒め
きゅうりのキューちゃん



焼きそばパン
ドトールのミラノサンドA
と同じ中身のサンドイッチ



とんかつ弁当



ファミリーマートのパンズ
でハンバーグサンドイッチ
ゆで卵

プルドポークの作り方



ビール350mlとリンゴジュース200mlを
入れて炊飯器で通常炊飯



豚塊肉800gに塩コショウオリーブ
オイルパプリカスパイスをすり込み30分
ほど置きフライパンで焼き目をつける



今回玉ねぎも一緒にいれました
バーベキューソースは
ソース ケチャップ にんにくチュー
ブをひと煮立ち

和えてレタスと共にサンドイッチに



完成！

New Face



こうさか まき
上坂 真希

はじめまして！

このたび、麻布十番はな歯科
で勤務することになりました
歯科医師の上坂です。

私は小学生の年子息子達の育
児の傍ら、コーヒーを飲んで
ほっと一息つく時間が楽し
みのひとつです。これから皆
さ

まのお口の健康をサポートで
きるよう、丁寧な診療を心が
けていきたいと思ひます。ど
うぞよろしくお願ひいたしま
す！

す！

今回のテーマ「すっきりする
飲み物」で紹介したいのが、
私が最近ハマっているオレン
ジエスプレッソです！

お気に入りのスタバタンブラー



香港ディズニーのドーナツ



私のイチオシドリンク



オレンジエスプレッソ



入れ物はスタバですが
スタバのメニューではないですよ

作り方はとっても簡単。冷た
いオレンジジュースにエスプ
レッソを注ぐだけ！
「オレンジジュースとコー
ヒーって合うの？」と思うか
もしれませんが、これが意外
と相性抜群なんです。オレン
ジの爽やかな酸味と甘さに、
エスプレッソのほろ苦さが加
わって、すっきりした味わい
になります。

オレンジエスプレッソにオス
スメのオレンジジュースはポ
ンジュースです。
暑くてさっぱりしたい日や、
ちよつと甘いものが飲みたい
ときにもぴったり。いつも
コーヒーとはひと味違うおい
しさです。
ぜひ一度、おうちで作って試
してみてください！
(歯科医師 上坂)

ハロウィンバージョン





山にモヤモヤを置いてきた日

「さっぱりしたこと」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？ 私が思い浮かんだのは、なぜか「山」でした。

私は生まれも育ちも東京で、以前は「はな歯科」で働いていました。その後、神戸へ引っ越し、しばらく離れていましたが、現在はまた東京に戻り、はな歯科で働いています。神戸へ行ったことは、私にとって初めての「知らない土地で暮らす」という経験でした。

知り合いは誰もいない。新しい職場では、東京から来た「よそ者」のような感覚もありました。しかも、そのときは初めての妊娠中。分からないことだらけなのに、私はもとと人に相談するのがあまり得意ではありません。

妊娠しているので気軽に遊びに行くこともできず、大好きだったお酒も飲めない。今振り返ると、完全にホームシックだったのだと思います。毎日のように孤独を感じて、泣いていました。

そんなとき、私は山に助けを求めました。もともと東京にいた頃から山登りが好きで、毎週のように山へ出かけていました。山登りは、登っている最中は結構つらいのです。「なんでこんなところまで来てしまったんだろう」と思いながら、ひたすら歩く。でも、登り切ったときの達成感や、帰り道に感じるすっきりした感覚がたまらなくて、私は山登りが好きでした。

「山に行ったら、このモヤモヤした気持ちも少しはなくなるかもしれない」

そう思い、神戸の街を見渡せる摩耶山へ行くことにしました。もちろん、妊娠中の山登りをおすすめするつもりはありません。今振り返っても、体調や妊娠経過によっては避けるべきことですし、真似はしないでください（笑）。当時の私は、「できるだけ自

然な形で出産したい」と考えていて、妊娠中もよく歩いたり体を動かしたりしていました。今振り返ると、かなり自由な妊婦生活だったなと思います。そんな私が、ゆっくりゆっくり摩耶山を登りました。無理はしない。きつくなったら引き返す。途中までもいい。そう自分に言い聞かせながら、何も考えず、黙々と歩きました。



途中のベンチからは神戸の街並みがきれいに見えました。でも、その頃は写真を撮ろうという気力すらありませんでした。ただ、ぼんやりと景色を眺めていました。

そして、なんとか頂上まで到着。

……頂上に着いたからといって、何か特別なことが起きたわけではありません。でも、不思議と少しすっきりしていました。「ここに私のモヤモヤを置いてきたのかな」

そんな気がしました。知らない土地で、誰にも相談できず、一人で抱えていた寂しさを、山に少しだけ預けてきたような感覚でした。



私が行ったのは昼間だったので、そんなことは知らず、「きれいだなあ」と景色を眺めて帰ってきました。今思えば、せっかく摩耶山まで行ったのに、夜景を見ずに帰ってきたのは少しもったいなかったかもしれません。

それでも、あの頃の私にとっては、夜景よりも何よりも、そこまで歩いて、何も考えずに過ごした時間そのものが必要だったのだと思います。

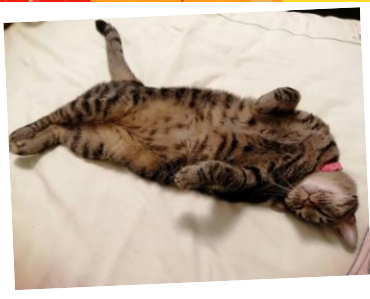
皆さんにも、気分が落ち込んだときや、頭の中がいっぱいになったときに、「これをする」と少しすっきりする」というものはありますか？ 散歩をする。好きな音楽を聴く。おいしいものを食べる。誰かと話す。ゆっくりお風呂に入る。人によって、心をさっぱりさせる方法はきっと違います。

私にとっては、あの日の山でした。

今度また山に行ったら、あの日見た神戸の景色を、今度こそ写真に撮ってみたいと思います。



難易度 かんたん ★★☆☆ むずかしい
左と右で違う所を1個探してみましょう！



ヘソ天



「ヘソ天（へそてん）」とは、犬や猫などの動物が仰向けになってお腹（おへそ）を天井に向けて眠ったり、リラックスしたりする姿のことです。

今月の1枚



パメラちゃん
患者様のご家族が当時の駐在先でお迎えした古いお人形。当時お世話になった方に似ていたそうです。



ボクのも書いてほしいニャ



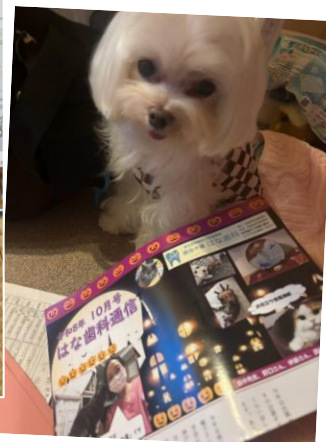
古屋先生の愛猫レオ様のスケッチ
誰が書いたんですかね？

まさかAI??

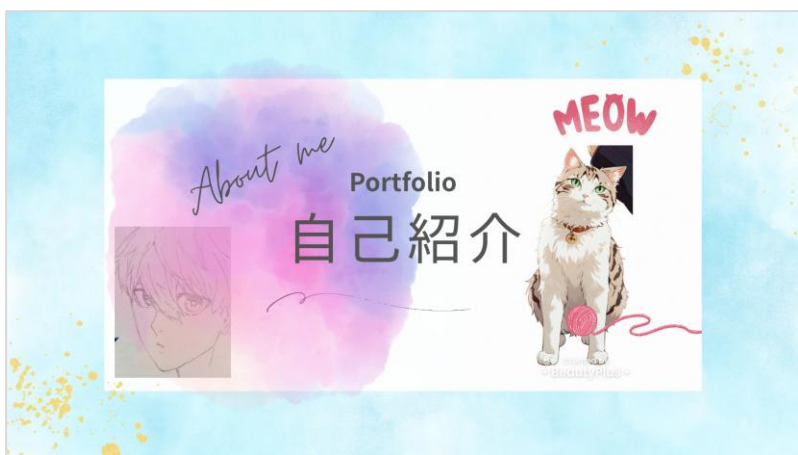
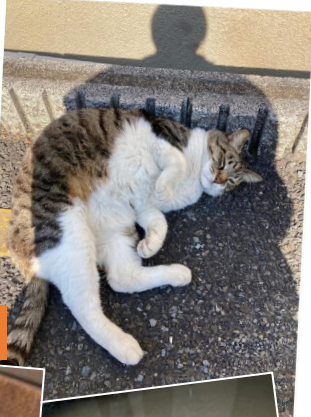


そろそろクリスマスだし
演奏リクエストしてみようかニャ

いいねー



街かどCAT



CONTENTS

- 01・プロフィール
- 02. あいさつと前職の仕事内容
- 03.街かどCATフォト



たなかかずひろ
田中 和宏

New Face

以前の仕事内容

補聴器に付属するイヤーマールドの制作

耳の不自由の人に欠かせない補聴器に付属するイヤーマールドは既製品も有りますが補聴器の効果を最大限に引き出す為にこのようなオーダーメイドで製作しています。



イヤーマールド

耳鼻咽喉科や補聴器屋さん（めがね屋）それと補聴器メーカーから送られてくる耳型（シリコン型）を基に制作します。



プラスチックへ加工して音を通る穴を開ける



耳に入れる為、傷がつかないように綺麗に仕上げる



付属品を取り付け完成

1日120個 1人平均40から30個担当



田中 和宏

TANAKA

KAZUHIRO



1986.1028



神奈川県



横浜歯科技術専門学校 卒



訪問歯科コーディネーター



・好きな漫画やアニメの推し活

・レコード鑑賞

・グルメ活動（家系ラーメン）
（ドーナツ） etc.



9月より入職いたしました、田中です。
新しい環境で、まだまだ覚えることも多いですが、毎日新鮮な気持ちで頑張っています。少しでも早く皆さまのお役に立てるよう、笑顔を大切に日々成長していきたいと思ひます。プライベートでは、猫が大好きです！猫のかわいい仕草や、のんびりとした姿にいつも癒やされています。猫好きの方がいらっしやいましたら、ぜひお話ししましょう！これから皆さまとの出会いを大切にしながら、楽しく仕事に取り組んでいきたいと思ひます。

まだまだ未熟ですが、どうぞよろしくお願いいたします。



さっぱりしたこと

暑かった夏も過ぎ、気づけば
11月ですね。

夏の思い出をふりかえりつつ、
さっぱり体験のお話をしたい
と思います。

ペットを飼っているご家庭あ
るあるかと思いますが、夏は
絶賛換毛期ですよ。

我が家の愛猫レオくんも夏は
歩いてるだけで毛が抜けて家
中毛だらけです（笑）

毛づくろいで飲み込んでしま
う毛の量も増えてしまうので、
1年に1回のシャンプーをし
ました。

姉と2人がかりでお風呂場で
レオくんを洗いました。
蓋に穴をいくつか空けたペッ
トボトルにシャンプー液を入
れて、シャワーのように振り
かけてゴシゴシ。



背中もお腹もおしりもしつぽ
も足も念入りに洗います。
その後、全体をシャワーで洗
い流しました。

シャンプーの間レオくんは
ずっと不満気にニャーニャー
言ってるドアに張り付いてまし
たが（笑）、なんとかシャン
プーできました。

排水溝には毛がごっそり。
夏の飼い主のさっぱり体験で
した。

さっぱりしたことのお話をも
う一つ。

友人に美味しいよ、とオス
メされて買ったお気に入りの
黒酢があります。

はじめは料理に使っていまし
たが、ふと薄めて飲んだらど
うだろう？と炭酸水と割って
飲んでみたら、さっぱりして
すごく美味しかったです。

私は酸味の閾値がちょっとお
かしいのでそのままですが

（笑）、一般的にははちみつ
などを入れて飲むようです。
酸味がまろやかで味わい深く、
食後に飲むとさっぱりしてい
て最近のお気に入りです。

（歯科医師 古屋）



最近納品した作品たち



10月号の答え合わせ



抜け毛をキャッチするシートを切っ
てお風呂の排水溝にセットする準備を
しているところでした

オーダー受付中♪ お気軽にお声がけください



左と右で違う所を5個探してみましょう！

難易度 かんたん ★★★★★ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 花の色がちがう
- 2 花がない
- 3 葉が長い
- 4 リードがない
- 5 足が長い

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

