

FEBRUARY

令和7年 2月号

はな歯科通信



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



2月は豆まきですね
やられてるのは院長でしょうか



歯科衛生士のハルトさんが
1月ではな歯科を卒業しました
お疲れ様でしたー☆
≡



院長は毎年家族でスキーに行くそうです

今月のテーマは
「私のお風呂の入り方」です

院長の想い



年明けにヒートショックでのお風呂の事件があったために、そういうえばお風呂の入り方って、それぞれ違うけれど意外と話さないものだな、とのことで今回は「お風呂の入り方」についてです。

元来寒がりなので、できる限りお風呂に入る一連の流れは、体を冷やさないようにしたいものです。おそらく普通の方より「体が冷える」ことに強い抵抗がある私の、普段の入り方について。

我家には10歳(小学5年)女子と8歳(小学3年)の男子がいるのですが、私がいる時はほぼもれなく一緒に入ります。

「お風呂沸いたからはいりなさい」

「一緒に入るまでまつー」

夕食の片付けの手を止め先に風呂場に入る

「待ってー!」 「おれも!」

手が水に濡れないうちにクレンジングを大急ぎで済ませる。

簡単に体を流し湯船につかると、順番に洗えばいいのに必ず3人でぎゅうぎゅうに湯船に入ること。子供も大きいのでほぼ身動き取れず。大体お風呂の小さい人形で、スパルタ教官とボンコツ生徒の水泳教室人形劇をする。

「まだ出ないで!」と言われて

「私も洗う」 「おれも!」と

一斉に出てくる。

↓髪を洗う

↓シャンプーまみれのところで、みると

↓顔を洗ってそのままフェイスソープで

↓顔を洗う

「体あらったよ」 「おれも!」

↓シャワーをわたす

↓湯船につかる

↓「寒いから、順番に出ようよ」

↓「いいよー」

↓「おれも!」とバスタオルを奪われる

↓「バスタオルちよーだい」

上記のようにお風呂の時間はほぼ、のぼせる↓冷え切る を繰り返す、リラック

スとは程遠い時間です。こんなことがあるたびに「きつと今だけ。将来懐かし

思うのだろう」と自分に言い聞かせるので、この度文章にして残せてよかったと思います。

それにしても子供って、なんで同じタ

イミングで動くんですかね?!

(院長 小川)



ぽんこつ生徒

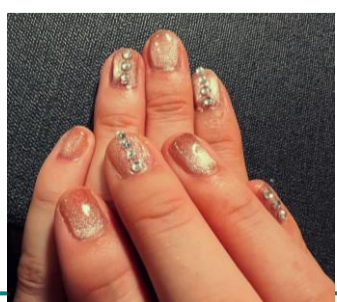
それを見守る
スパルタ教官

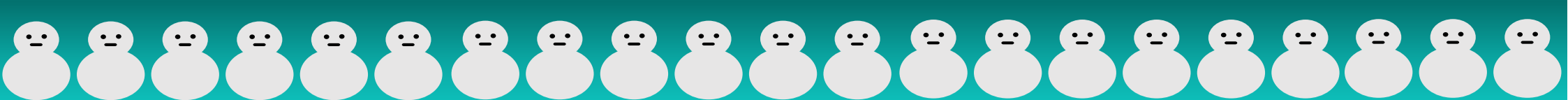
最近つけ始めた お弁当日記

2025年1月	火 21 08:27	鶏肉入りミネストローネ 塩パン TAKANOフルーツチョコ
月 20 08:28	焼きそば 梅干しおにぎり ブチマト	
金 17 08:29	鶏そばご飯 ちくわチーズきゅうり ブチマト お新香...	
木 16 08:31	唐揚げのり弁当 ポテトサラダ 塩サバ ブチマト...	
水 15 08:36	白菜ねぎ鶏肉の豚骨スープ仕立て 梅おにぎり キウイ みかん	
火 14 08:35	茄子と豚肉のつけうどん キウイ	

仕事柄普段はできない
ネイルアート

まとまった休みがあると
みんなやっています☆





はりと ちゅんな
春
張戸 春奈

私のお風呂のこだわり!!

以前はな歯科新聞でも載せましたが、私サウナーです(笑)幼少期の頃から銭湯に行くのが好きで大人になっては色んな温泉地にも出かけています。

そんな私も自宅のお風呂にもこだわりがありまして、ずっと憧れだったTV付き浴槽です!
自宅では湯船に入る時間がなかなかとれずシャワーになってしまいましたが入ったらとにかくスイッチオン!



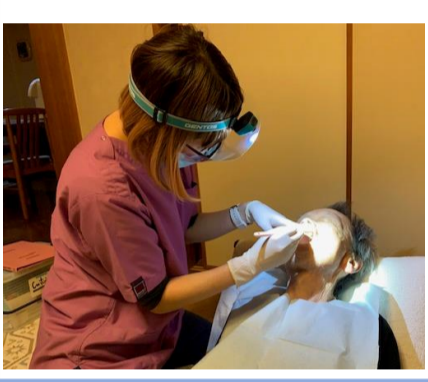
音楽番組が放映されていたら1人お風呂カラオケを楽しんでいます(´o`)♪
まだまだ寒さも続きますが、お風呂でポカポカになって暖まりましょうー

追伸 2年弱はな歯科で勤務させて頂きましたが、1月をもって退職させて頂くことになりました。

患者様の心にタッチする院長の診療理念は本当に素晴らしい皆様の笑顔にたくさん触れ合えました。

これからもより歯科衛生士としても人としても学んで大きく成長していきます。またどこかでお会いできた際はよろしくお願ひします、いつかその日まで

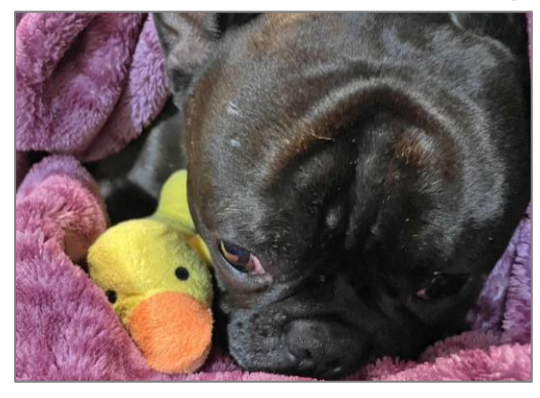
(歯科衛生士 張戸)



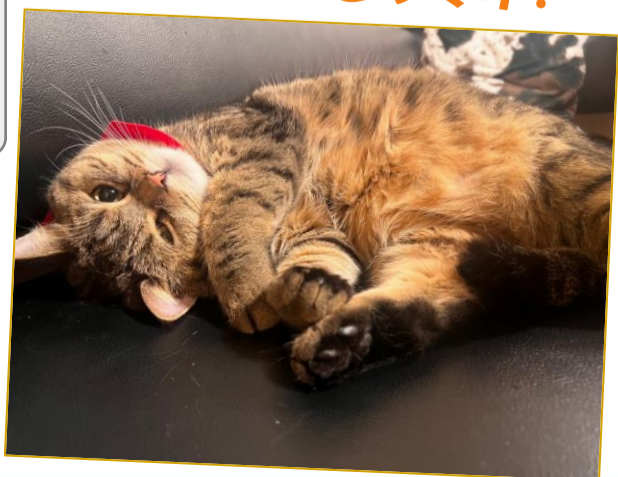
櫻井テカくん
これなら夜の散歩も安心さ



実はボク
ウラちょっと
白いんすよ



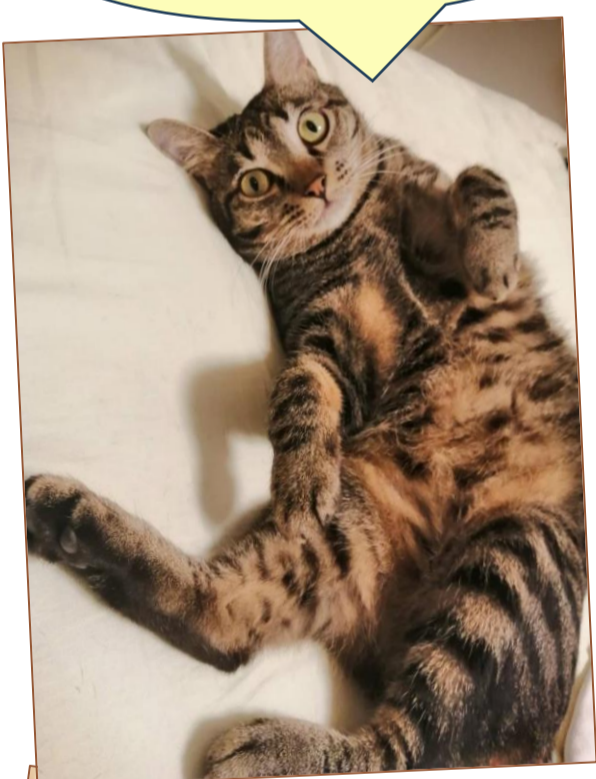
こちらはモピーくん
レオくんとそっくり?



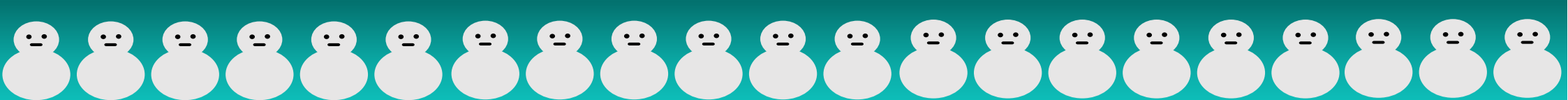
歯科衛生士 櫻井さんの
今月の一句



わんにゃん
癒し♥ コーナー

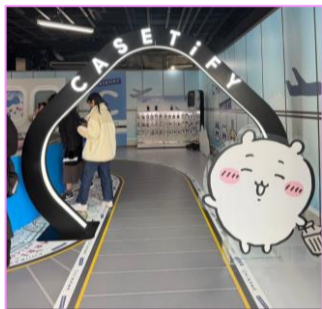


古屋先生の愛猫レオくん
初登場??
優しい先生に保護されて
良かったねー



公私共にちい活に専念している “リアルちいかわ” 宮城先生

ちいかわ航空で
何処へ行ったんですか？



患者様のご家族の手作りやわらか食！

たかこさん
いつもありがとうございます



かんたん

おいしい

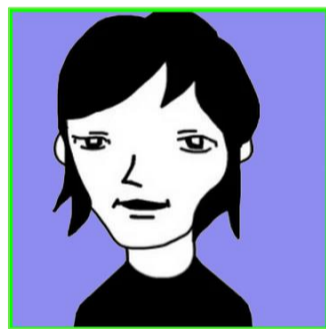
うれしい



詳しいレシピが知りたい方は
はな歯科スタッフに
お問合せください

僕はお風呂が大好きです。夏でも湯船に浸かっています。温泉やスパリゾート、スイーパー銭湯も好きですが、やはり家のお風呂が一番です。どちらかというところ長風呂で、以前は45分入っていました。時間を測っていた訳ではないのですが、時計を見るときつちり45分入っていたなんてことが頻繁にありました。肩まで浸かってリラックスし、何も考えず『無』になって汗だくになるのがルーティンでした。今は子供を風呂に入れる係なのでそんなにゆっくり入っていただけませんが、たまに一人で入るとやはり45分くらい入っています。

私のお風呂の入り方



浜田 豊



入浴剤にもこだわっていた時期がありました。香りが良くリラックスできる物や、ゲルマニウムでどつきり汗が出る物、夏でもスッキリ入れるハッカ成分の入った物等、色々あるのでおすすめを紹介しようかと思えます。



「ゲルマバス」
とんでもなく発汗します
黒湯がおすす
(浴槽が黒くなります)



「クナイフのバスソルト」
とんでもなく良い香りがします
熟睡確定
このシリーズは間違いありません



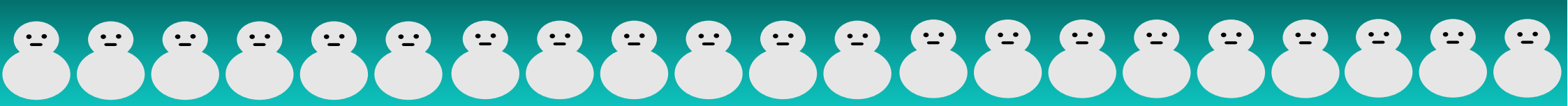
早く夏にならないかなー
やっぱり寒いのは苦手です、



ここ数年はホテル三日月にハマっていて、毎年夏に家族で泊まりに行っています。温泉と温水プールがあり、夕食のバイキングも美味しく品数も多くて最高です。シーズンを外せば格安で泊まれるので重宝しています。今年の夏も三日月に行くので、タイミングが合えばはな歯科通信で記事にしてみたいと思います。
(コーディネーター 浜田)

「ハッカの入浴剤」
ミントの香りで
夏でも快適に入浴できます





実況解説野球旅、
70野球88 年世代旅！

文字通り88年生まれの野球選手が集まり、1泊2日の旅に出るという番組。

一昨年末に放送された前回からさらにパワーアップ。巨人・坂本勇人内野手、広島・秋山翔吾外野手、中日・大野雄大投手、前巨人・梶谷隆幸氏、元ヤクルト・上田剛史氏に加えて、今回は米大リーグ、タイガースの前田健太投手も参加。同年の6人が1泊2日で旅をしながら買い物、ゴルフ、夜の宴会などの仲良しトークが繰り広げられた。



そう。今回が2回目。同世代だからこそ見せる表情に、同世代だからこそ話せること・・・野球人としての集大成を迎えようとしている彼らが思い思いにトークを繰り広げていて、とても面白かったです。



自分のではないバットで打てるかとか、どこの球場が守りにくいか、遠征でどこが1番好きかとか、何歳までやるか、引退したらどうするかとか、今まであまり知られてないことをたくさん語ってくれました。

私は巨人ファンなので、他球団の選手の事をあまり知らなかったですが、中日の大野雄大投手は強面なので面白い事1つも言わない方だと思っていました。誰よりも面白かったです。(ファンの方ごめんなさい)



2024年シーズンで引退した梶谷隆幸選手。

シーズン終わってから引退を発表したので、引退試合が行われませんでした。

この旅でプチ引退試合をしていて、引退会見では涙一つ見せずに笑顔で対応していました。この試合で涙をながされていて、私ももらい泣きしてしまいました。また、コーチとして戻ってきて欲しいです。



こうして飲んで食べて語り合っの1泊2日の旅は終わってしまいましたが、88世代はまだたくさんいます。毎年1人ずつでもこの旅に参加してくれると嬉しいな。



ソフトバンク柳田悠岐選手、広島の相澤翼捕手、DENAの宮崎敏郎選手...などなど。88世代は逸材揃い！まだまだ、面白い話が聞けそうです。

今月のテーマは、お風呂の入り方！という事ですが、ジャイアンツの選手達のお風呂事情をお話ししますと、1軍の選手は東京ドームの試合終わりにお風呂に入って帰るみたいですが、タイミングによっては監督と一緒に帰るみたいですよ(笑)

2軍のお風呂は、1番風呂が何故か、『犬』だとか・・・ちょっと笑える。

(歯科助手 大石)

お口のリハビリ中の古屋先生

今回は
首のストレッチです



じっくり10秒ずつ



介助者に手を添えてもらい無理のないように行いましょう

②首のストレッチ

●各箇所じっくり10秒ずつ
介助者が手を添えて行いましょう



春が待ち遠しい季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

「私のお風呂の入り方」が今月のテーマです。

今回は・・・この方にフォーカスを当てたいと思います。

はな歯科新聞でも見かけるかと思いましたが・・・我が家の一

員・・・フレンチブルドッグの男の子・・・「大」です！大きいと

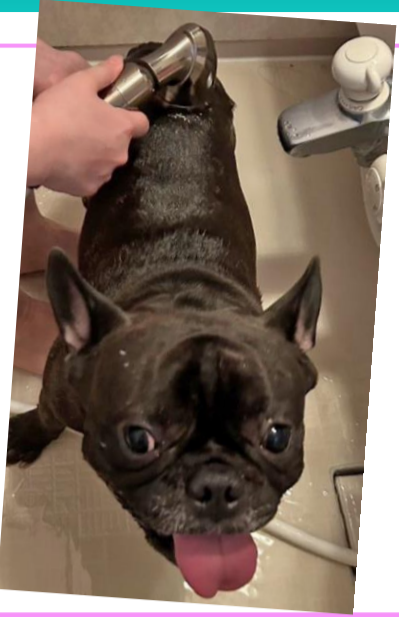
漢字で書いて「デカ」と読みます。これを機にお見知り置

きを・・・♡

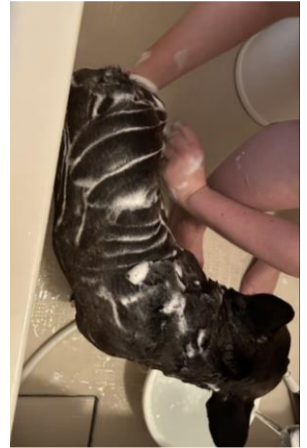
さて、我が家のデカさんはお家でお風呂をすることが多い

です。こう見えてお風呂大好きboyなんです

まずはシャワーで身体の汚れを落とします。



続いて、シャンプー（我が家で一番値が張ります）きちんと泡立てて、柔らかかスポンジで馴染ませます。



お顔の皺の間も念入りに・・・ここが一番臭います・・・😓



お湯で流したら、リンス（これもまた値が張ります）お湯で薄ま



せたものを全身に・・・ついでにマツサージもします。

お湯で綺麗に流したら、ようやく湯船です。



さて！！！！！！

ここからが戦いです。我が家のデカさん・・・ドライヤーが苦手なんです！！家族総出で

す。おもちゃで気を引く人・ドライヤーする人・ブラッシングする人・・・

フレンチブルドッグは皮膚がデリケートなので、しっかり乾

かさないと痒みが出てしまいます。



しっかり乾いた後は保湿剤を全身に塗り、肉球ケア（ワセリン塗布）をし、ご褒美のおやつ



必要であれば爪切りもします

お風呂の後はトイレも欠かせ

ません

身体もスッキリ、綺麗になりました

ました

以上、

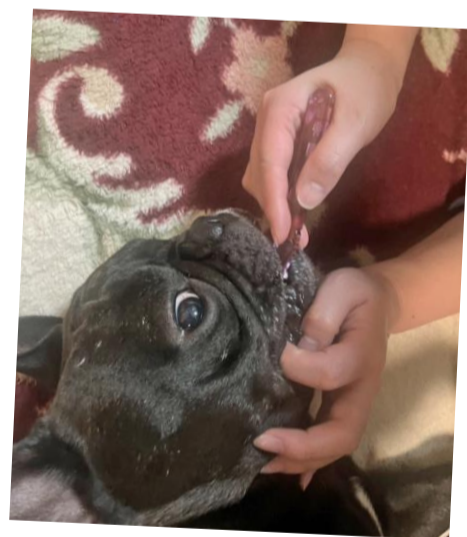
「私のお風呂の入り方」でした。

こちらは番外編・・・

寝る前の歯磨きタイムです！

ほぼ毎日、主に歯ブラシされています。

（歯ブラシは子供用・・・）



うがいはできないので、スポンジブラシで拭き取りです！



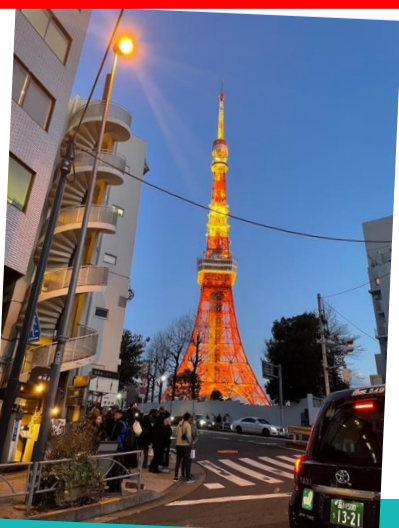
ワンちゃんも歯石が付着し歯周病になります。

人もワンちゃんも大事な習慣です

皆様、身体のケア・お口のケア共にしっかりと行い、充実した1年を過ごしましょう！！

（歯科衛生士 櫻井）

港区で往診していると毎日東京タワーを見られます

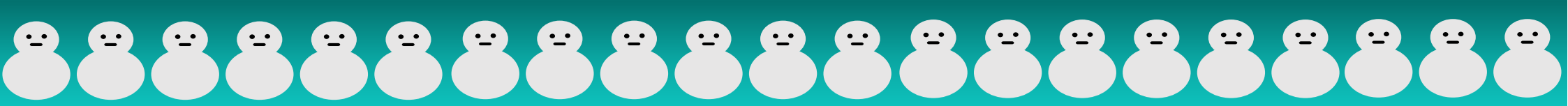


こちらのお宅はいつも季節の花を生けておられます



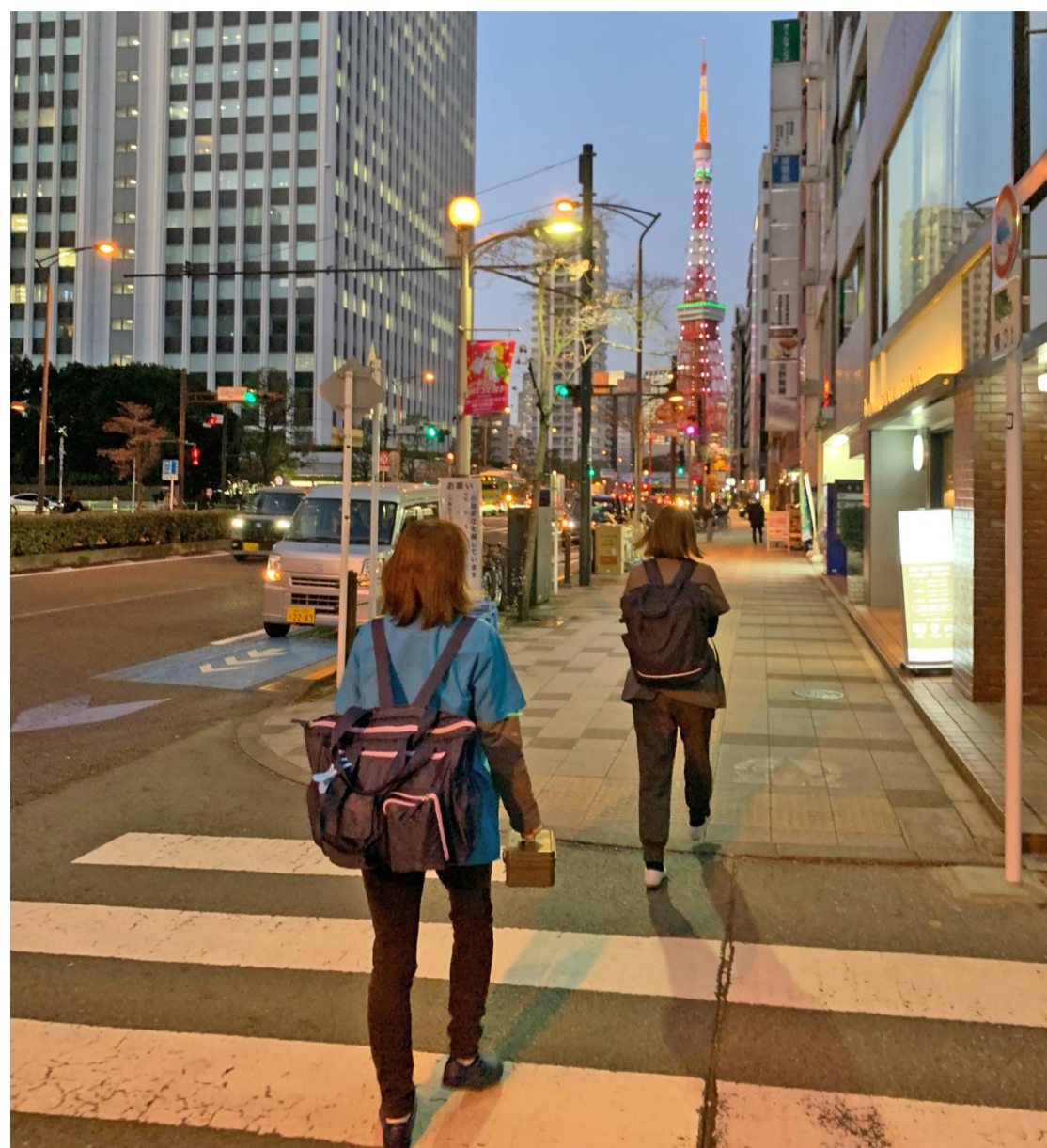
小川家の書初め
1年の抱負をもつことは大事です
浜田家も来年やってみようと思います





左と右で違う所を5個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★ ☆☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 星の数が違う
- 2 腕時計がない
- 3 火がついている
- 4 水がない
- 5 ストローが短い

今回は山本先生と野口さんが患者様のお宅へ向かう時の写真です。寒そうですね。

いつも難しいと言われますので今回はヒントをだしますね。「地面」で2か所違いがあります。全問正解を目指してください😊

