

STAFF紹介 vol.5



白石浩子
〈役職〉
受付・助手

1. ヒーター (色黒で目が離れているから?)
2. 激辛な物 . タバコ
3. 晩酌 (麒麟舞の氷結ブルーパルリ)
4. 医院のハイテンションリーダー。
どんな時もポジティブに考え、行動するので
自然とみんなも元気になります。

- Q.
- 1 似ていると言われる芸能人は?
 - 2、好きな調味料は?
 - 3、毎日の楽しみは?
 - 4、院長から見た白石さんは?

オススメの紅葉スポット

大窪寺

四国霊場 88番札所、結願の寺。
境内のカエデやイチョウが色づき、
風情ある静かなたたずまいに
彩りをそえます。
紅葉を楽しんだ後は、
すぐ目の前の「八十八庵」の
打ち込みうどんを是非食べて
みて下さい♪
見頃： 11月中旬

栗林公園

幼い夏から、馴染みのある
所ですが、改めて行ってみると
やはりキレイな公園でとても
癒されます。
夜のライトアップは必見です!
見頃： 11月下旬 ~ 12月上旬
ライトアップ： 11/22 ~ 12/1
17:00 ~ 21:00

歯ピスマ 通信 vol.6

今回は 歯科衛生士の仕事って何?

○ 歯科予防処置

虫歯や歯周病(歯槽膿漏)を起す原因は 歯垢(プラーク)とその歯垢が
硬く固まった 歯石。この歯垢と歯石を取り除いたり、虫歯予防のために
フッ素という薬を塗布します。

○ 歯科保健指導

歯みがき指導や小児の歯の発達や虫歯予防のための生活指導。
歯みがき指導や小児の歯の発達や虫歯予防のための生活指導。
健康の歯と本をつくるための生活習慣、保健科で行われる母子歯科
保健事業、大人の歯に関する健康相談、訪問指導、機能訓練など。

○ 歯科診療補助

歯科医師の指示を受けながら歯科診療、治療の補助を
行います。器具の滅菌準備、X線撮影の補助など!



皆さん、心地よい睡眠生活送っていますか?

仕事が終わって疲れて家に帰ると、自分の好きな物を食べて、ゆっ
くり過ごしたいですよね。 かつ! しかし!! 寝る前に食べると、快
適な睡眠を妨害してしまう、NGな食べ物があるんです!!

① スパイシーな食べ物

辛い物は胸焼けを引き起こします。

② チョコレートなどカフェインが含まれている物

体がカフェインを追い出さまでに5時間前後
かかるそう。朝の体を目覚めさせるためには良い。

③ アルコール 「眠らせる効果」「3,4時間後に起す

効果」の2つの効果があります。夜中に急に起き出してほろ

④ 水 寝る1時間前にかき飲みすると睡眠が妨げられてしまいます。



※ 何を食わないのも
頭が冴えてしまって、おま
りよくないみたいですよ。
朝あきり起きられない人、
疲れがたまっている感じが
する人は「NG×2」
食べてませんか?!