



8020運動とは・・・??

8020



みなさん8020運動はご存知ですか？

8020運動とは1989年（平成元年）より厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯が

あれば食品の咀嚼が容易であると言われてしています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められてこの運動が始まったそうです。

しかし20本歯を残すということは大変です……。8020運動が定着し意識を持つ人が増えている中、歯を失う最も大きな原因として問題なのが歯周病です。生活習慣病の1つとされ初期段階の人を含めると成人の80%以上の人がかかっているといわれます。



生活習慣の乱れが歯周病につながるので規則正しい生活を心がけ、正しい歯磨きなど毎日の手入れを怠らず、定期的に歯医者さんに通ってメンテナンスを受けできるだけ多くの方が8020を達成できるように目指しましょう！！

歯科衛生士 南 友麻



へんしゅうこうき

1月

あけましておめでとうございます。
今年もスタッフ一同よろしくお祝い致します！！



また一年が始まりましたね！お休みはいかがでしたか？いつも年始にはその年の目標を決めてまた一年頑張ろう！という気持ちになります。今年も有意義な年にしたいですね(^o^)/
中ページは毎年恒例のスタッフ紹介です。読んでいると旅行に行きたくなりました！感想などあればぜひ聞かせて下さいね☆☆



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.eonet.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55
制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子



ほほえみ

2015年新年号

366号

あけましておめでとうございます。

昨年の30日に賑やかに友人や親類20人余りが集ってペタンペタンの音よろしく、つきたての餅の美味しさを味わいながら幸せな年末を過ごしました。私が子供の頃には近所で餅つきをする家がたくさんありました。我が家も早朝から薪をくべ大勢の人が集まり楽しく賑やかに餅をついていました。時代が進みこのような素晴らしい行事が無くなり何か味気ない年の瀬とっていました。その思いを同じ世代の友人に話したところ、同感した仲間と餅つきの話しがとんとん拍子で進みました。見よう見まねで始めた餅つきですが、えらいもので昔の記憶が少しづつよみがえり、思いのほか美味しい餅がつきあがりしました。10臼をついた頃には皆、慣れない餅つきにへトへトになりました。ついた餅を丸める女性陣も慣れるに従い良い形に仕上がっていききました。つきたての餅はやっぱり最高。慣れない餅つきに腰の痛みを感じましたが、とっとも思い出に残る一日となりました。この楽しさを参加した若い世代に受け継がれることを願って、餅つきが無事終わりました。 院長 西村吉行



親子で楽しく



新年あけましておめでとうございます



院長
西村 吉行

行ってよかった所
バリ島

美しい海 ゆっくり流れる時間。忙しく時間に追われる毎日を過ごしている私にとってバリ島はまさに楽園そのものでした。何もせず一日中海の音を聞きながら浜辺に寝そべっているのが最高！！



副院長
西村 誠

行ってみたい所
ウユニ塩湖

南米にあるという湖。よくテレビなどででてくる鏡の様な湖に行ってみたいです。でも行くだけで40時間程もかかるとか・・・。



歯科衛生士
岡本 美和

行ってみたい所
富士登山！！

「途中は大変でも登頂すると達成感があってまた登りたくなる」と聞きます。日本人に生まれたからには一度は、と思いますが出不精な私には富士山を見に行くことが精いっぱいな予感がします・・・。



受付
谷上 晶子

行ってみたい所
北海道

北海道の知床半島の自然に囲まれます。春から夏に行って野生のヒグマやシャチを見てみたいです。昔、白浜のアドベンチャーワールドでシャチを見て、大きくて感動したのが忘れられません。今シャチのいる水族館は少ないのでいっそのこと海で泳いでいる姿を見てみたいなあ。



歯科衛生士
角野 淳子

行ってみたい所
白川郷

世界遺産の白川郷です。近くのスキー場へはよく行くので一度行ってみようとしていたのですが雪がすごすぎて白川郷への道が通行止めになってしまっていて結局行けずに帰ってきてしまいました。夏と冬と両方の白川郷を見たいです。



歯科助手
宮下 加奈子

行ってみたい所
ヨーロッパの世界遺産巡り

フランスのモンサンミッシェル イギリスのウェストミンスター宮殿（ビッグ・ベン） スペインのサグラダ・ファミリア など。いつも本を見て行った気分になるだけなので、いつかこの中の1つでもいいので行ってみたいです♪(^o^)



歯科衛生士
南 友麻

行ってみたい所
ハワイ

買い物したり海に入ったりはもちろんです「タンタラスの丘」というところがあってそこはとても夜景がキレイだそうです♥ お昼は海で遊んで夜は夜景、次の日は1日shopping♪・・・なんて最高ですね♥



歯科衛生士
堤 有沙

行ってみたい所
ノイシュバンシュタイン城

ディズニーランドのシンデレラ城のモデルにもなったというドイツのノイシュバンシュタイン城に行きたいです。バイエルン王国の国王ルートヴィヒ2世によって建てられたそうです。城内も見学ができるそうで中がとにかく豪華だそうです。いつかいける日が来るといいなと思います。