

しもひのこははは



H21.3月号

歯っぴ〜TIMES

By KONCHAN

KONCHAN(こんちゃん)プロフィール
熊本県大津町にある歯医者さん
『こんどう歯科医院』のドクターです。
スタッフ&ドクター同 ☺
笑顔で楽しく気持ちよく
心を込めた診療を行っております。
みなさんの毎日がHAPPY♪
でありますように...

大ちゃんのアロマセラピー

今月号は大ちゃんのお気に入り! アロマセラピーの紹介です。
大ちゃんのマイブームの香りはグレープフルーツとアップル 🍏
ランプやロウソクで焚くのもいいですが、お家は当院にある水を入れて
グルグルと回っているものと同じものを使用しています。

🌸 リラックスしたい時 ...

ダイエットや顔や爪のケアにもgood!
いろんな使い方も効能があります。

入浴 疲れを癒す
お湯をためたバスタブに
精油をたらしく混ぜて
入浴する。
【精油】(例)
ローズマリー 3滴
ローマンカモマイル 2滴

芳香浴 心地よい眠り
アロマライト、マグカップ、
ハンカチなどを使って鼻から
成分を取り入れる方法。
【精油】(例)
スイートオレンジ 3滴
サンダルウッド 2滴



🌸 つらい症状をやわらげたい...

マッサージ 肩こりをやわらげる

湿布 頭痛、目の疲れ

精油をアーモンド油で希釈して
マッサージオイルを作り、
肩や首をマッサージします。
アーモンド油 30ml
【精油】(例)
ローズマリー 2滴
マジョラム 2滴
レモン 2滴

お湯をためた洗面器に精油をたらし、
タオルに浸して絞り、首筋や肩、
まぶたにタオルをあてます。
【精油】(例)
(頭痛)ペパーミント 1滴
(目の疲れ)ジャーマンカモミール 1滴

この季節はインフルエンザ
なども心配ですが、
香りによる予防は殺菌作用
がある芳香分子『リモネン』
を含むレモンやオレンジなど
の柑橘系がおすすめですよ!



口腔ケア Part2

只今、高齢者を対象とした唾液腺のマッサージ、
口腔周囲のマッサージ、首周りのマッサージ
などを実践しています。

- ◎ 口の中がよく乾く
 - ◎ 義歯が合わない
 - ◎ 歯ぐきがだんだん下がってきた
 - ◎ 口唇がよく乾き切れたりする
- など悩みをもった人がたくさんいます。
少しずつですが、

そんな方達のサポートが出来たら! と思い、
私たちも日々勉強しています。

お気軽にスタッフに相談して
みてください。

又、口腔マッサージも一度体験して
みてください。とても気持ちよく、
体験された方々から好評です!



🌸 託児 Room ニュース 🌸

今月は人気のおもちゃを紹介します🍡
年齢問わず人気なのは🍡玉ころがし🍡のおもちゃ🎵
【アイトイ 3wayスライダー】です🍡



赤・青・黄の玉を上から
コロんと転がして🎵
カラカラと音を出し
て落ちていくのを
楽しんでます🍡
30分集中して遊んで
いる子もいる程です🍡

おためしに是非👍2Fチャイルドルームへ来てみて下さい🍡

🌸 3月の託児お休み: 月曜日・木曜日

ハッピーキッズクラブ 会員の方へお知らせ♪

去年から始めましたお子様向けの
『はみがき検定』を3月28日の14時
~15時に行います🍡

昨年は夏休みの期間を利用し、
8月に行いました。

しっかりとした歯みがきは子供の
頃からの習慣が大事です。
普段の磨き方で大丈夫なのか?
一度! みんなで楽しみながら
勉強しましょうね~(*^^*)ノ



医療法人 健徳会
こんどう 歯科医院

熊本県菊池郡大津町陣内1154-4

☎ (096)213-4415

http://www.good-teeth.net/kondoudc/