手作り通信「共創」 No.46　2009年　5月号

発行者:ウエノ歯科　熊本市大江4-8-10 TEL:364-8877 ブログ毎日更新中！

ご予約は「インターネット24時間予約受付システムが便利ですよ！」

①パソコンからは、ホームページhttp://www.dr-ueno.com より予約ができます。
②携帯電話からは、左記QRコードを読み取り、お気に入りに登録します。

①②いずれの方法でも、まず **info@dentamap.jp** を**指定受信許可に設定**していただかないと、こちらからの確認メールが届きませんので、予約が完了しません！必ず**指定受信許可設定**を行ってから予約をして下さい。

皆さん、こんにちは、**院長の上野**です。世間一般は、ゴールデンウィーク真っ只中、16連休なんて長い人もあれば、仕事のシフトの関係で短い人、あるいは全く休みが取れない人もあるかもしれませんが、さぞかし有意義に過ごされていることでしょうネ？当院は、ごく一般的にカレンダー通りの4連休です。私にしてみればそれでも、長いくらいですが・・・4月に新しい環境に飛び込んだ人たちにとっては、暫しの息抜きってとこでしょうか？でも、あんまり息抜きし過ぎると、GWが終わってからが大変なことになるかも？？？「五月病」なんて言葉もあるくらいですから、休み中は適度にリフレッシュして、休みが終わったら、直ちに仕事モード全開で突っ走れるぐらいの気概がないと社会人としてはNGですゾ！！ま、これは社会人に限らず全ての人に当てはまることですが・・・私も頑張らねば・・・さーて、皆さん、今月もイキイキと元気で過ごしましょう！！

こんにちは**上妻**です！　今回はシモの話しで申し訳ありませんが、下痢の時の食べ物飲み物についてお話ししようと思います。これは内科から頂いた注意書きにあったものですが・・・！**[避けたい食品]**　①冷たい飲み物食べ物　②脂肪の多いもの(揚げもの料理・中華料理・脂身の多い肉・ウナギなど)　③繊維の多いもの(タケノコ・サツマイモ・豆類・そば・海藻など)　④消化しにくいもの(貝類・いか・たこ・ラーメン・漬物梅干しはOKなど)　⑤発酵しやすいもの(くり・サツマイモ・生野菜・果物りんごはOK・豆類など)　⑥刺激の強いもの(香辛料・炭酸飲料・アルコール・コーヒー・ニンニクなど)　・・・次に**[下痢が回復してきた頃食べて良いもの]**　①お粥・パン・うどん　②脂肪の少ない肉・脂肪の少ない白身魚・豆腐類・納豆　③ビフィズス菌入りの飲料やヨーグルト・チーズ　④やわらかく煮た野菜　・・・　以上です。皆さん、お腹をこわす事もなく元気でお過ごしください(^O^)/

こんにちは。**宮嵜**です(^o^)／　すっかり暖かくなりましたね。 こんな暖かい日は外に出たくなるものです。 と いう訳で先日、動物園へ行って参りました(^O^)なかなか懐かしい気分になりましたが・・・動物たちもこの暖かさ、いえ暑さのの中 水浴びか完全に昼寝に入っており こっちにはまったく見向きもせず、ちょっと寂しくもありますが 見ているだけでもいいもんですね。久々に癒された1日でした。 次回は旭志まで足をのばして、カンガルーを見に行く計画を立ててます(^o^)／

こんにちは、**山下**です。最近私の周りでは結婚and赤ちゃんブームなんです(*≧m≦*)先日は学生時代からの仲良しカップルが授かり婚をすることになったとのことで、みんなでサプライズをしました☆2人にはみんなは知らないという設定で、クラッカーやケーキ、みんなからの写真付きのメッセージアルバムを用意しました。結果は大成功で、彼氏の方が男泣き！いろんな思いがあるんだろうな～と幸せな2人を見ながらこっちまでウルウルしてしまいました(T_T)近々結婚式も挙げるということでまたみんなでサプライズを計画中ですヾ(^▽^)ノ

歯を傷めるような既存の古い「ホワイトニング」法とは違い、歯にダメージがないばかりか、結果的に歯を強化する**当院オンリーワンの「歯のホワイトブライトニング」**を是非お勧めします。黄ばんだ歯なんて、NGです。相手への好印象や、アンチエージングのためには、**「白く輝く美しい艶のある歯」**が絶対条件ということは周知の事実です！！　皆さんも是非、**ホワイトブライトニング**を！！

当院は、スポンサーとして、「ロアッソ熊本」<http://roasso-k.com/>を応援しています。皆様も宜しくお願いいたします。

平成21年　5月の診療日のお知らせ

休診・・・　　午後休診・・・

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30