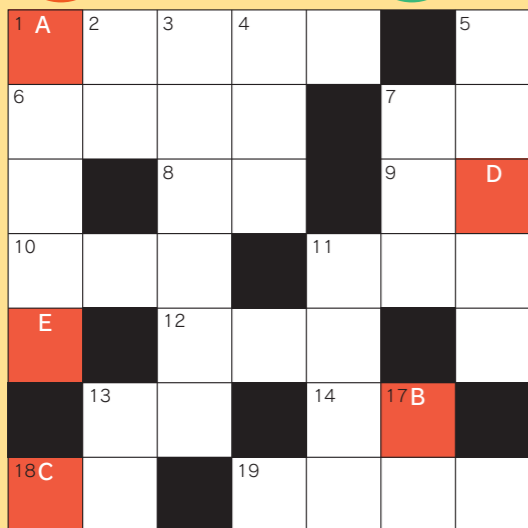


# 7クロスワード パズル 作成 松ぼっくり Crossword Puzzle



- ヨコのカギ**
- ①12月の誕生石。
  - ⑥虫歯、入れ歯…お口の中は何でも診ます。
  - ⑦キツネとタヌキ。
  - ⑧海や湖の一部で、陸にはいりこんだ領域。
  - ⑨餅つきなどに用いる道具。
  - ⑩知識を問う問題。
  - ⑪汁もの料理などをすくう道具。
  - ⑫洋風の簡単な食事。特に昼食。
  - ⑬日が暮れてからしばらくの間。〇〇の明星。
  - ⑭12支の2番目。
  - ⑮作物やくだもので早く出来る品種。
  - ⑯天皇、皇子、皇女。

- タテのカギ**
- ①大掃除、年末。
  - ②新約聖書の著者。
  - ③恋の悩みによって病気のようになった状態。
  - ④変革。
  - ⑤プレゼントが楽しみです。
  - ⑦日本音楽のジャンル名。三味線。
  - ⑧水温が低くなると深いところへ移動する魚。
  - ⑨落語などの技芸を見せるところ。
  - ⑩〇〇の味、前にあります。

答えは次号で!!

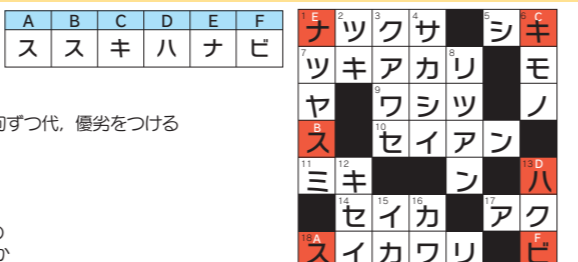
ヒント：今年も一年おつかれさまでした。

| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |

## 前号の問題と答え

- ヨコのカギ**
- ①〇〇〇〇や兵どもが夢の跡
  - ②正門前の弁当屋〇〇の味
  - ③フランス語で Clair de lune
  - ④障子、畳、床の間
  - ⑤昔、長安 今、〇〇 中国の古都
  - ⑥ロングブレスダイエット 〇〇良介
  - ⑦五輪の象徴
  - ⑧灰汁
  - ⑨目隠して右いやいや左で“えい”

- タテのカギ**
- ①学生の楽しみ
  - ②剣道の一本技（あぶない!!）
  - ③俳諧の発句を左右の両組から一句ずつ代、優劣をつける
  - ④大分では元気がよいの意味
  - ⑤日本の伝統
  - ⑥工夫して計画を立てること
  - ⑦〇〇ラッシュ、〇〇緩和
  - ⑧多くの中で最もすぐれているもの
  - ⑨英語で Squid ⑩河童のすみか



クロスワードパズルの正解者の中から、先着10名様に景品を差し上げます。

- 【挑戦資格】**
- 〇歯っつとPepperのクロスワードパズル解答者（当病院関係者は除く）
  - 〇おひとり様1回限り
- 【挑戦方法】**
- 〇A~F（例えば）のマスのマスに文字を入れて言葉を作成させてください。
  - 〇本用紙に直接答えをご記入いただき、1階総合受付Iカウンターにお持ちください。景品と交換させていただきます。（尚、景品がなくなり次第終了させていただきます。）
  - 〇景品交換の際に名前を記入いただきます。

## インプラント治療説明会のご案内

（平成29年1月~2月）

インプラント（人工歯根）の説明会を実施しております。

- 〇**集合場所** 1階ロビー（テレビ前）  
会場は別の場所になります。
- 〇**参加費** 無料

| 開催日   | 曜日 | 開始時間  |
|-------|----|-------|
| 1月10日 | 火  | 午後 2時 |
| 1月18日 | 水  | 午前10時 |
| 1月28日 | 土  | 午前10時 |
| 2月 6日 | 月  | 午後 2時 |
| 2月17日 | 金  | 午前10時 |
| 2月23日 | 木  | 午後 2時 |

※3月以降の予定については、本院ホームページにてご確認ください。

## 初診受付時間

【平日】 午前9:00~午前11:00  
【土曜日】 午前9:00~午前10:00

※土曜日に小児歯科、矯正歯科、顎関節・咬合科、口・顔・頭の痛み外来、医科以外を受診される場合、紹介状（診療情報提供書）を持参の方のみ受付となりますので、ご来院の際はご注意ください。

## 再診受付時間

【平日】 午前9:00~午後 3:30  
【土曜日】 午前9:00~正午12:00

## 入院患者さんへの面会時間

【平日・土曜】 午後3:00~午後8:00  
【日曜・祭日】 午後1:00~午後8:00

発行責任者：病院長 小宮 正道  
編集責任者：牧村 英樹  
発行元：日本大学松戸歯学部付属病院  
〒271-8587 千葉県松戸市栄町西2-870-1  
TEL：047-360-9521  
ホームページアドレス  
<http://www.mascat.nihon-u.ac.jp/hospital>

## 編集委員

北川 剛至、岡部 達、松根 健介、小峯 千明、濱野 美緒、目澤 優、村松 輝晃、末光 正昌、松本 大輔、土屋 光恵、五十嵐 恵、竹浪沙耶果、小関 哲弥、安原 祐己、湊 真理子

## 編集後記

今年も歯っつとPepperのご愛読、ありがとうございました。これからも患者さんにとって親しみやすい内容で、お気軽に参加していただけるような企画も考えていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。また、本誌の記事に関するご意見・ご要望・アイデアなど、何でもかまいませんので、お気軽に総合受付Iの受付職員までお申し付けください。

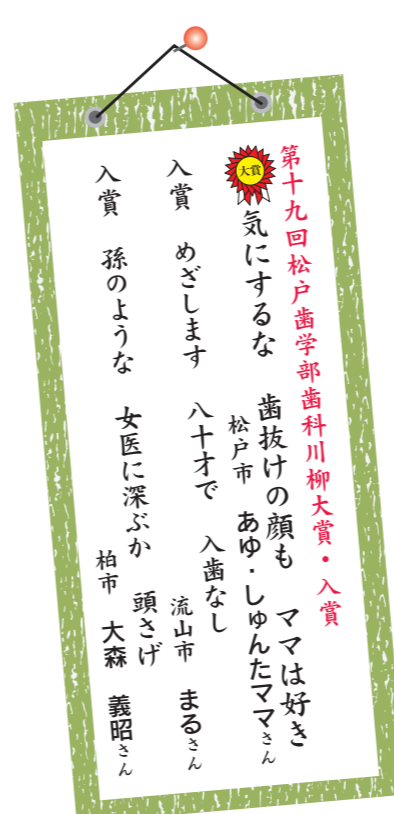


ご自由にお持ちください

# 歯っつとPepper

日本大学松戸歯学部付属病院だより  
クロスワードパズルの答えを当てて景品をもらっちゃおう!  
(詳しくはP.4をご覧ください)

第34号  
NO.3  
2016.12.1



応募作品17点



## タイトル

仲良くはみがき 草加市 菜歩ちゃん(4さい) 芽依ちゃん(1さい)

## TOPICS トピックス

- 表紙 患者さんからの写真  
〃 第19回川柳、病院からのお知らせ  
P2 診療科案内 耳鼻咽喉科・頭頸部外科  
〃 歯科衛生士から  
〃 スポーツファーマシストによる  
ドーピング防止啓発活動  
P3 はなしか歯医者さんの独りごと  
〃 松戸祭、松戸まつり  
P4 クロスワードパズル  
〃 インプラント治療説明会、編集後記

## 病院からのお知らせ（年末年始の診療について）

| 2016年12月 |    |    |    |    |    |    | 2017年1月 |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|          |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 4        | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8       | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 11       | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15      | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 18       | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22      | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 25       | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29      | 30 | 31 |    |    |    |    |

赤字が休診日 は休診となりますので、ご来院の際はご注意ください。

※12月28日までは平常診療となります。  
※年始は5日から平常診療となります。

## 診療科案内

### 耳鼻咽喉科・頭頸部外科

日本大学松戸歯学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科を紹介いたします。歯学部併設されている医療部門として約10年ほど前に設立されました。当院は耳鼻咽喉科の他に脳神経外科、内科を医科として併設しており、他の歯科大学付属病院と比べ、頭頸部領域の疾患の対応に総合的に対応するシステムが構築されています。当院耳鼻咽喉科の特徴としては、口腔内悪性腫瘍の診断と治療に関して口腔外科の医科的サポートとして多く携わっております。勿論、一般耳鼻科医として耳から咽頭、喉頭疾患、めまい等の耳鼻咽喉科疾患にも幅広く対応しております。また、赤ちゃんから高齢者まで対応しておりますのでいつでも耳、鼻、のど、首の腫れ物等で悩みの方は気軽にお立ち寄りください。



### 歯科衛生士から



## 歯ブラシの選び方



ブラッシングは生活習慣の1つとして日常的に行われ、歯ブラシはなくてはならない生活必需品となっています。自分に合った歯ブラシを見つけて口腔内を清潔に保ちましょう。

#### 【ヘッド】～大きさ&硬さ&材質～

- ①ヘッドは少し小さめの方が、お口のすみずみまでブラッシングができ、汚れも落としやすいです。
- ②毛は硬すぎると歯茎を傷つけてしまい、柔らかすぎると汚れを落とすことができません。
- ③材質と天然毛と人工毛があります。人工毛はナイロン糸が使用されており、水洗いした後、乾燥しやすく衛生的です。



「ここを磨きたい」を叶える「ブラウト」3つヒミツ



#### 【毛先の形態】

口腔清掃には歯肉にやさしい、テーパーカットやラウンドカットのような毛先を処理してあるものが良いでしょう。

#### テーパー



先細極細毛で歯周ポケットの汚れを除去します。



スーパーテーパー毛が歯周ポケットや歯肉部に届く

#### 【歯ブラシの柄】～形態～

- ①持ちやすく軽いものがお勧めです。
- ②安定性のある直線のものが見えます。



※口腔内は人それぞれ違います。今回は一般的な選び方を紹介させていただきました。ご不明な点は、担当歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

## スポーツファーマシストによるドーピング防止啓発活動



今年がオリンピック開催年ということもありドーピングという言葉を目にする機会も多かったと思います。競技成績を向上させる薬物を使用したり血液を操作することがドーピング違反になりますが、それを知らないで使ってしまう“うっかりドーピング”にも注意が必要です。先日、小中学生のジュニア強化選手にお話しする機会があり、薬の使い方、禁止薬物を含む医薬品、市販薬、健

康食品について違反事例を挙げて紹介しました。また、身近な相談先でもあるスポーツファーマシストについても認知度向上のために宣伝しました。その中で、毎日の食事や栄養と同様、親や指導者を含めた教育が何より大切であることを感じました。ドーピングに関する情報は当院の薬剤室でもお答えしますのでお気軽にご相談ください。

薬剤室 小松崎康文

## はいしゃ はなしか歯医者の独りごと

### 第9話「良くかんで食べましょう!でも、かんではいけません!」



落語立川流：立川抜志 松戸歯学部卒(5期生)

なんだかワカランと言われそうですが、「かむ」ってのは、漢字で書くと、「噛む」と「咬む」の二つがありましてね…噛む方は、食べるときに使います、咬む方は、犬がヒトを咬んだ!って時に使いますな…この時の犬は人を食うつもりはないわけで…ライオンなら食うかもしれませんが…もっとも肉食動物は咀嚼をしませんで、食いちぎったらそのまま飲み込むんで、やっぱりこの時も「噛む」は使いませんな…

つまり、リズムカルに噛んで咀嚼をするのと、そうじゃないのの違いなんです。

モノを食べてるときは、噛めば噛むほど、血の巡りが良くなるんですから、身体によしいわけで…

そうじゃなくて、ただ食いしばってるのは、血の巡りが悪いんですね。足がしびれるのと同じで

す。たいそう身体に悪い…。

ストレス社会で、歯を食いしばってる人は多ござんして…思いっきり食いしばって頑張ってるのは、時間が短いんでそれほど害はないんですが、知らず知らずに食いしばってしまう人は、何時間でも続けてやってまして、コレがたいそう良くない。本来、アゴは頭蓋骨にぶら下がってりやいんですが、安定しないと、どこかに寄りかかりたくなる。そこで食いしばってしまうんですな…関節やら歯の周りの組織とかにイヤな負担が来て障害が起こります…アゴも身体もバランスが大事なんですな…この辺も歯医者の仕事なので、気になる方は相談してみてくださいね。

みなさん!噛むのはイイけど、咬んではいけませんよ!

私は、芸人ですから、ヒトをくってますが、カムのは、それこそ心臓に良くない…。

## 第45回松戸祭開催報告

10月22日(土)、23日(日)に「第45回松戸祭」が行われました。

今回のテーマは、「一歯入魂～Love & Tooth」。むし歯ゼロを目指して綺麗な歯を大切にという実行委員たちの気持ちが込められています。企画のひとつとして、クイズや歯医者さん体験を行いました。他にも各クラブによる模擬店や軽音、ダンス部による公演でにぎやかな時間を過ごしました。また初めての企画として、リオ2016パラリンピック銅メダリスト宮野一彦選手による講演、「パラリンピックとウィルチェアラグビーの魅力」が行われました。リオや競技の練習の話、実際に、メダルに触らせてもらったり、楽しい時間を過ごしました。最後にご来場いただいた皆さまに御礼申し上げます。



## 第43回松戸まつりに参加して

10月最初の週末、日本大学松戸歯学部は第43回松戸まつりに参加し、2丁目中通りで「お口の悩み相談、歯磨き相談センター」を開催しました。今年は若手の歯科医師と附属歯科衛生士専門学校生が、歯磨き方法のアドバイスをしました。また、ベテラン歯科医師が噛みあわせから入れ歯まで、お口に関する心配事を拝聴しました。歯学部学生はサンドイッチマンとして大忙し。両日ともお子様からご年配の方まで、絶え間ないご来場者の列ができました。初日は536名、二日目は373名、合計909名のみなさまとお話することができました。熱心に歯ブラシの扱い方を聞いてくださったみなさまの瞳の輝きや笑顔が、私たちのエネルギー源でした。松戸歯学部は健康松戸21応援団です。これからもお口の健康増進のお手伝いをしたいと思っています。

