

しみテン伝

こんにちは！少しずつ暖かくなってきましたね。花粉が飛び季節になりましたがみなさん大丈夫ですか？鼻づまりによる口の乾燥に注意しましょう。

しみテンスタッフ日記リレー♪



今月号から、しみテンスタッフが毎月一人ずつ、普段の生活の中でのできごとや趣味などについて自由に語っていきます。記念すべき第1回目は、東口の岩崎さんです♪

Q.4 歯並びを悪くする習慣とは？

歯並びがくずれているのは、もしかしたら普段している癖が原因かもしれません。みなさんもいつもこんな事をしていませんか？特にお子さんのいる方は、よく見てあげてください。

こんな癖が歯並びを悪くする！あてはまるかcheckしてみましょう！



ボカンと口を開けている
ずっと口を開けていると、前歯が前に出てきてしまうことがあります。口を閉じられない原因は、口の周りの筋肉が衰えているからかもしれません。口輪筋を鍛えましょう。また、鼻炎などで口呼吸になっている場合は耳鼻咽喉科へ相談しましょう。



舌を出す癖がある場合、舌と頬で保たれていた力のバランスが崩れ、舌に押されて歯が前に出てきてしまいます。知らないうちに自分で矯正をしてしまっているようなものです。いつも舌の先が上顎についていない人も要注意です。



うつぶせや横向きで寝ている
 頬杖(ほおづえ)をつく
頬杖をついたり、うつぶせ寝、横向きで寝るなどの癖がある場合、歯並びだけでなく顎の骨も変形させてしまう可能性があります。



舌をよくかむなめる
立っているときや座っているとき、猫背になっていませんか？猫背になると、楽な呼吸をしようとしたり体のバランスをとろうとするために、下顎の位置がずれてしまいます。姿勢をよくするよう心がけ、座るときには、足がつくイスか足置きを使うといいでしょう。



爪、タオルや鉛筆などをかむ
 指しゃぶり
前歯が出てしまう恐れがあるので、指しゃぶりや物をかむ癖はなくした方がいいでしょう。

どうでしたか？今、歯並びでお悩みの大人の方も、小さい頃にしていた癖はありませんか？悪い癖は治しちゃいましょう (^o^)

こんにちは、歯科衛生士の岩崎です。いきなりですが、我が家には人間以外に猫2匹と犬2匹の家族がいます。今回は‘歯’のことではない、我が家の愛犬愛猫について書きたいと思います。

日々、彼らと過ごし観察していると色々な発見があります。猫のジジとおこげは、数十年一緒ですがマイペースで自由気ままに暮らしています。犬の蓮華と桃は、まだ付き合いは浅いですが帰ってくると真っ先に駆け寄ってきて甘えてきます。ほんとうにたまらないですっ(●^o^●)

一日の疲れや、嫌なことも一気に吹き飛んでしまいます。毎日、彼らに癒しをもらってます。

しばらく寒い日が続いているため、連日ヒーターの前は満員御礼です！！最近の悩みが、一番下の桃が主のようにいることです(^_^;) 唯一女の子で、それをカジヨは分かっているのでしょうか…。振る舞いなどがまさに！お嬢様で、呼び名も“モモ”から“モモ姫”に変わっています(苦笑) あまり調子に乗ると、長老のジジに猫パンチを食らわされてシュンとしています。まだ、パピーなのでとりあえずワガママにならないよう気をつけて育てます★

ところで、突然ですが愛犬に歯みがきをしてあげていますか？実は、犬猫には虫歯菌はおらず歯周病菌はいるんです。皆さんは知っていましたか？私は、知りませんでした…(恥) かかりつけの獣医さんが、私が歯科衛生士なので口腔内がイチバン気になるでしょ？と教えてくれました。早速、ハブラシと歯磨剤を購入し、さあブラッシング！…ところが、何をしたらとビックリ逃げられてしまいました(T T) それから、私 VS 蓮華・桃との闘いが始まったのです！！しかし、その闘いも早々と終わりをむかえました。どうやら、歯みがきが気持ちよいと気付いたらしくご飯を食べ終わると催促してくるようになりました(^_^)v あの闘いが嘘のようです。今では、毎日の日課となっています。私も負けずに歯周病予防がんばりますっo(^o^)o 以上、岩崎でした(≥▽≤)/^^

医療費控除について

—医療費控除についてご存知ですか？

☆医療費控除とは、自分や自分と生計を一にする家族のために医療費を支払った場合に、一定金額（多くの場合は10万円を超える金額）を所得から差し引くものです。

控除を受けた金額に応じた所得税が軽減されます。

《自費治療費を支払った場合の税金減少額》

治療費 300,000 円を支払った場合		治療費 500,000 円を支払った場合		治療費 1,000,000 円を支払った場合	
給与収入	税金減少額	給与収入	税金減少額	給与収入	税金減少額
4,000,000	30,000	4,000,000	60,000	4,000,000	135,000
6,000,000	40,000	6,000,000	80,000	6,000,000	180,000
8,000,000	60,000	8,000,000	120,000	8,000,000	270,000
10,000,000	60,000	10,000,000	120,000	10,000,000	270,000

*医療費控除以外の所得控除は、扶養家族3人+基礎控除で計算しております。

*医療費控除額は、支払った医療費から10万円または所得金額の5%を控除した金額になります。

*医療費控除を受けるためには、確定申告をする必要があります。
(年末調整では、控除出来ません。)

*保険診療、自費診療（矯正、インプラント、保険のきかない被せものなど…）が対象となり、販売品は含まれません。

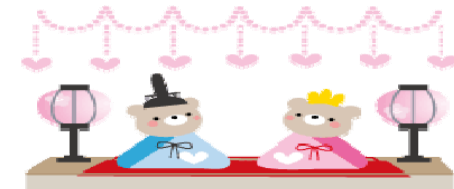
☆確定申告の際、領収書が必要になりますので、必ず大切に保管してください。



3月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西 金親	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 戸原	佐藤	清水	清水 榎本



3月の診療インフォメーション

西口	3月	13日(土)	一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。
		28日(日)	一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。
東口		6日(土)	院長11時まで診療致します。 (福岡での矯正セミナー出席のため) Dr.榎本は通常通り診療致します。
		11日(木)	午前中 Dr.茂木口腔外科診療致します。
		20日(土)	院長午前まで診療致します。 Dr.榎本は通常通り診療致します。