

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## 薬局の新しい仲間達 ~ 新入職員紹介 ~

この春から薬局と一緒に働き始めた新しい職員を紹介します。  
もうご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、ぜひ読んでください。

氏名 戸塚 幸江 双子座 O型  
出身地 周智郡 森町  
勤務店舗・職種 たまち薬局・事務  
マイブーム 散歩(愛犬モモと新しいお店を見つけたりしています)  
好きな歌 カラオケは苦手ですが、ドリカムとかよく聴きます。  
ひとこと 新しい職場、新しい土地で戸惑う事も多いですが、親切な地域の皆さんとスタッフに支えられて頑張っています。これからもどうぞよろしくお願ひします。



氏名 米澤 由希子 うお座 A型  
出身地 宮崎県  
出身大学 共立薬科大学  
勤務店舗・職種 ことぶき薬局・薬剤師  
マイブーム ソシアルダンス(主に鑑賞ですが、最近習い始めました。(^^))  
好きな歌 My little lover 『白いカイト』  
ひとこと 職場の皆さんにご迷惑をかけてばかりですが、早く仕事を覚えていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

氏名 毛利 悦子 牡牛座 AB型  
出身地 岡山県  
出身大学 岐阜薬科大学  
勤務店舗・職種 みかん薬局・薬剤師  
マイブーム 愛犬ペレ(ゴールデン)と山歩きをすること 旅行  
好きな歌 ユーミン、竹内まりやの歌  
ひとこと ウォーキングで体力維持しながら、少しでも長く現役で頑張りたいと思ひています。よろしくお願ひします。



まだまだ入職したばかりで不慣れな点も多いと思ひます。  
皆さまとのコミュニケーションを強め、情報を提供するだけでなく、気軽に薬のことを相談してもらえ薬局を目指したいと思ひます。以上、フレッシュなメンバーで頑張っていきます。

# 虫歯予防 Day にちなんで！

## 歯磨き指導

### 忙しいあなたにアドバイス



まずは磨きづらい所から磨き始めましょう。

普段、何気なく磨く時はたいていの方が磨きやすい所から（上の歯の表側など）磨き始めるのですが、それを敢えて磨きづらい裏側から磨きましょう。それだけでも磨きむらを少なくすることができます。

ます。

### 歯ブラシはきちんと当てましょう！

当たり前のことのようにですが意外と盲点です。だらだら30分



磨いていても毛先が当たっていなければ意味のないことです。自分ではいちばん奥の歯を磨いているつもりなのに、更にもう1本奥に歯があったとか、歯と歯茎の境目に歯ブラシが届いていなかったり（歯の表面は繊維性の食事を取ることによってかなり歯垢は落ちるので時間の無駄です。）また右利きの方だと右の前歯が磨けていなかったりします。（歯ブラシを持ち替える時、磨く歯をとばしていないか、チェックしてみましょう。）

### 余計な力はかけないようにします。

急いで磨く人にかぎってガシヨガシヨ乱暴に磨いていますが、力を入れて磨くと歯ブラシの毛が寝てしまい、かえって清掃性が低下します。効率的に歯垢をかき取ることが出来るのは毛が自由に動くくらいの圧力でシャカシャカと磨いている時です。

### 歯ブラシは細かく動かしましょう！

平らな所を磨く時は大きく動かした方が汚れはとれますが、歯には凹凸があるため細かく動かさないと引っ込んだ所に毛先が届かなくなります。特に裏側や歯と歯の間を磨く時は大きく動かすとせっかく入った毛先がでてしまいます。

### それでもめんどうだと思ふあなた！

頭の片隅に以上の事が残っているだけで今までと磨き方が違うはず。要は歯垢を落とすために磨いているということ意識することです。

