

รักเที่ยว

โดย ...หมอจ๊าบ ...

ใกล้จะถึงเทศกาลแห่งความสุข วันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ซึ่งหลายๆ ท่านก็จะได้มีวันหยุดยาวกัน บางท่านก็ไปเที่ยวต่างจังหวัด ท่านที่มีงบประมาณน้อยก็ไปเที่ยวต่างประเทศ ส่วนท่านที่ไม่ค่อยชอบเบียดเสียดผู้คน นิยมเที่ยวใกล้ๆ อยู่กทม.สบายใจกว่า เพราะรถไม่ติด ก็แล้วแต่ความชอบของแต่ละท่าน ที่สำคัญ อุบัติเหตุเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ ถ้าไม่ประมาท!!

ฉบับนี้ เราจะพาท่านเปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวชมธรรมชาติและชิมซบการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีกับกิจกรรมท่องเที่ยวในโครงการพระราชดำริ ที่ จ.เพชรบุรี ไม่ใกล้ไม่ไกลนี่เอง...

ออกเดินทางจาก กทม. มาแค่ 2 ชั่วโมง ก็ถึงสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แห่งนี้ **โครงการศึกษาวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ย อันเนื่องมาจากพระราชดำริ** อยู่ใน อ. บ้านแหลม ห่างจาก อ.เมือง ประมาณ 20 กม. เป็นโครงการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระราชดำริเพื่อแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับขยะมูลฝอย น้ำเสีย และการรักษาสภาพป่าชายเลน โดยใช้พื้นที่ประมาณ 1,000 ไร่ ในเขต ต.แหลมผักเบี้ย เป็นสถานที่สำหรับทำการศึกษาวิจัยควบคู่กับการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ในรูปของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์

โครงการแหลมผักเบี้ยฯ อยู่ในความดูแลของมูลนิธิชัยพัฒนา โดยความร่วมมือในด้านการศึกษาวิจัยกับวิทยาลัยสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมได้ทุกวัน โดยจะมีเจ้าหน้าที่นำชมเทคโนโลยีบำบัดน้ำเสียด้วยวิธีธรรมชาติ อาทิ **การบำบัดแบบบ่อตกตะกอน** ผันน้ำเสียเข้าสู่บ่อตกตะกอน แล้วผ่านเข้าไปยังบ่อบำบัดตามขั้นตอน

ระบบบึงชีวภาพ ใช้พืชตระกูลกกและหญ้าดูดซับสารพิษและอินทรีย์สารปรับสภาพคุณภาพน้ำ **ระบบกรองน้ำเสียด้วยป่าชายเลน** ซึ่งน้ำที่ผ่านป่าชายเลนนี้จะได้รับการบำบัดจนเป็นน้ำที่ดื่มและนำกลับไปใช้ในการเกษตร เพราะเลี้ยงสัตว์น้ำทั้งปลานิล ปลาทับทิม ปลาอีตีด หอยแครง หอยดัลขี้ฯ สร้างรายได้ให้กับชาวบ้านละแวกนั้น อีกทั้งยังใช้ในสาธิตารูปโภคได้ นอกจากนี้ ยังมีแปลงขยะ

จำลองการย่อยสลายขยะมูลฝอยด้วยวิธีการธรรมชาติ ความรู้ที่เผยแพร่ก็เพื่อสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เติมน้ำห้องเรียนธรรมชาติกันแล้วก็ไปผ่อนคลายกับบรรยากาศร่มรื่นบนเส้นทางศึกษาธรรมชาติ มีพันธุ์ไม้แปลกตาที่ไม่เคยเห็น อย่างต้นผักเบี้ยที่เจ้าหน้าที่บอกว่า ใสแกงส้มอร่อยอยากใคร่ใคร่ ต้นชะครามนำไปประกอบอาหารได้เช่นกัน หรือจะหาตุ๋นปูก้ามดาบ ฟังเสียงกิ้งกิดขัน ปลานานาพันธุ์ที่นี่ก็มีให้ชม และยังเป็นแหล่งดูนกที่ไม่ควรพลาดอีกที่หนึ่ง ส่วนใครกลัวเหนื่อยไม่ต้องกังวล ทางโครงการมีศาลาให้นั่งพัก คลายร้อนเป็นระยะๆ ถึงปลายทางเมื่อไหร่จะเห็นผืนทะเลที่ถือว่าเป็น **"ทิวเขม็ดแดง"** ของทะเลฝั่งอ่าวไทย เพราะทะเลใกล้ๆ กทม.จะเป็นชายเลนยาวจนมาเป็นเม็ดทรายที่จ.เพชรบุรีนี่เอง นั่งรับลมชมทะเลและอากาศบริสุทธิ์ให้จุใจเพราะที่นี่จัดว่ามีระบบนิเวศที่อุดมสมบูรณ์และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องภายใต้ระบบธรรมชาติบำบัด



เต็มอิ่มกับธรรมชาติที่นี่ใช้เวลาไม่เกินครึ่งวัน กลับออกมายังมีเวลาเหลือให้ไปเที่ยวต่อ จะไปหาตเจ้าสำราญ หาดบึกเตียน ทะเลชะอำ ก็ใกล้ๆ หรือแวะช้อปปิ้ง Premium Outlet ร้านขนมแมกิ้นได้ แม้จะเมื่อย ซ้อของติดไม้ติดมือเลือกได้ตามอัธยาศัยก่อนกลับกทม.

เจ้าหน้าที่โครงการฯ ผ่ากกระชับมานิดว่า ถ้าจะมาเยี่ยมชมเป็นหมู่คณะ กรุณาติดต่อล่วงหน้าเพื่อโครงการจะได้เตรียมทีมงานไว้ดูแลให้ทั่วถึง ติดต่อได้ที่โทร. 032-441-265 นะคะ



ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก วารีดัสสารศรีวิษ และ www.laemphakbia.com



Dentist @ 51 Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 3

กันยายน - ธันวาคม 2551

คุยกันหน่อย

ใกล้จะสิ้นปีอีกแล้ว เวลาผ่านไปเร็วมากเลยนะคะ แม้จะเข้าสู่หน้าหนาวแล้ว แต่ช่วงนี้ก็ยังมีฝนตกอยู่บ้าง ระวังรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ นอกจากสุขภาพทางกายแล้ว ก็อย่าลืมสุขภาพของปากกันด้วย! ทางคลินิก Dentist @ 51 จะจัดให้มีโปรแกรมตรวจสุขภาพช่องปากประจำปีซึ่งจะเริ่มขึ้นตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน จนถึงสิ้นปี เพื่อให้ทุกท่านได้มีโอกาสมีสุขภาพปากและฟันที่ดี เพื่อฉลองสิ้นปีและสังสรรค์ปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงกันอย่างมีความสุขค่ะ ☺

นอกจากนั้น ในช่วงเวลาเดียวกัน เรายังมีรายการพิเศษสำหรับผู้ประกันตนของสำนักงานประกันสังคม โดยเพียงท่านแสดงบัตรประจำตัวผู้ประกันตน ท่านก็จะได้รับราคาพิเศษสำหรับการขูดหินปูน และลึทิวสนลดสำหรับการอุดฟัน ถอนฟัน และการใส่ฟันปลอมฐานพลาสติก อีกด้วยค่ะ รายละเอียด โปรดติดตามจากภายในจดหมายข่าวนี้้นะคะ!

ทางคลินิกฯ ได้จัดให้มีรายการส่งเสริมการขายอยู่อย่างสม่ำเสมอผ่านทาง webstie ของทางคลินิกฯ ดังนั้น หากท่านต้องการทราบข่าวประชาสัมพันธ์ที่ทันต่อเหตุการณ์ โปรดติดตามจาก www.dentist51.com นะคะ!

จดหมายข่าวแต่ละฉบับที่ผ่านมา รวมถึงฉบับปัจจุบัน และในอนาคต เราได้นำไปไว้ใน website แล้วเรียบร้อย ท่านที่พลาดไป สามารถติดตาม download จากใน website ได้เลยคะ ขอเรียนเชิญทุกท่านติดตามสาระความรู้ในฉบับกันคะ

สิ่งละอัน.. พันละน้อย

ทำงานแบบไหน ... ไม่เครียด

"งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข" เห็นจะเป็นคำกล่าวที่ไม่จริงไปซะทั้งหมดอีกต่อไป เพราะหลายคนแม้จะมีหน้าที่การงานที่ได้เงินเดือนสูง ก็ยังบ่นว่า ไม่มีความสุข เพราะงานนั้นเป็นงานที่เครียด ส่วนหนึ่งอาจจะด้วยลักษณะงาน แต่ส่วนหนึ่ง อาจจะเกิดจากวิธีการทำงานของเราเอง ซึ่งถ้าเกิดจากวิธีการทำงานของเราเองก็มีวิธีแก้ได้ค่ะ

- ต้องเลือกทำทีละเรื่อง
- มีการวางแผน
- จัดไว้บ้างเอวว่างไว้บ้าง เป็นลักษณะของการลำดับงาน ชั่วโมงนั้นทำอะไร ชั่วโมงนี้มีอะไร ทำได้ก็ทำไป ทำไม่ได้ก็วางไว้ก่อน จัดและข้างฝาไว้ ผักเพื่อนไว้ ผักลูกน้องไว้
- บนโต๊ะอย่าเอาอะไรวางกองไว้เป็นตั้งๆ มองเห็นแล้วทำให้จิตใจมัวหมอง นั้นยังไม่เสร็จ นี่ก็ยังไม่เสร็จ เก็บให้เรียบร้อย อะไรจะทำอาทิตย์นี้ อะไรจะทำอาทิตย์หน้า วางเป็นเรื่องๆ ไว้
- หยิบขึ้นมาทำตามเวลา ตามแผนของงาน ต้องวางแผนและลำดับความสำคัญ หยิบเรื่องที่มีความสำคัญขึ้นมาทำก่อน

พูดถึงเรื่องจัดเรื่องจำ ทำให้นึกถึงคำกล่าวหนึ่งขึ้นมาได้

"จำไว้ดีกว่าจำ ถ้าจำไม่หมดจดไว้ดีกว่าจำ แต่พวกเราชอบทั้งจำทั้งจัด เลยจำไม่หมดทั้งจัดทั้งจำ"

ขอขอบคุณข้อมูลจาก Healthland

ฉบับนี้ เรามีข่าวดีสำหรับทุกท่านผู้อ่านจดหมายข่าวฉบับนี้นะคะ!! ☺ คูปองด้านล่างนี้ สามารถนำมาแสดงเพื่อรับสิทธิได้ค่ะ

สำหรับผู้ประกันตน ที่มีบัตรประกันสังคมมาแสดง

ชุดหินปูน เพียง 400 บาท เท่านั้น!

ส่วนลดสำหรับการอุดฟัน ถอนฟัน 10% / ส่วนลดสำหรับการทำฟันปลอมทุกชนิด 2%

- ไม่สามารถใช้สิทธินี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นได้
- เมื่อชำระด้วยเงินสดเท่านั้น
- กรุณานัดหมายล่วงหน้า
- ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2551 ถึง 31 ธันวาคม 2551 เท่านั้น!!

**กรุณาแสดงคูปองต่อเจ้าหน้าที่ก่อนเข้ารับการรักษา
ทางคลินิกขอสงวนสิทธิไม่ให้ส่วนลดหากไม่แสดงคูปองก่อนเข้ารับการรักษา**

โปรแกรมตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี

Package A ฟันผุ ปกติ 9,300 บาท	ตรวจฟัน / ชุดหินปูน / ขัดฟัน / ฟอกฟันขาว ชนิด Laser / เคลือบฟลูออไรด์ / เอ็กซ์เรย์ซีด	พิเศษ เพียง 7,800 บาท เท่านั้น!!	ประหยัดถึง 1,500 บาท!
Package B ฟันผุ ปกติ 6,800 บาท	ตรวจฟัน / ชุดหินปูน / ขัดฟัน / ฟอกฟันขาว non-laser / เคลือบฟลูออไรด์ / เอ็กซ์เรย์ซีด	พิเศษ เพียง 5,800 บาท เท่านั้น!!	ประหยัดถึง 1,000 บาท!
	- ไม่สามารถใช้สิทธินี้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นได้	- เมื่อชำระด้วยเงินสดเท่านั้น	- กรุณานัดหมายล่วงหน้า
	- ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน 2551 ถึง 31 ธันวาคม 2551 เท่านั้น!!		

ท่านถาม..เราตอบ

ถาม : แปรงฟันบ่อยๆ จะทำให้ฟันสึกหรือไม่? แล้วทำไมต้องใช้ไหมขัดฟันด้วย? คุณอุบลวรรณ - กทม.

ตอบ : การแปรงฟันที่ถูกวิธีจะทำให้ฟันสะอาดแม้ไม่ได้ใช้ยาสีฟัน ผงขัดในยาสีฟันจะช่วยทำให้ขัดถูได้สะอาดยิ่งขึ้น นอกจากนั้นแล้ว ยาสีฟันยังช่วยให้เกิดกลิ่นที่สดชื่น และสารในยาสีฟันเอง เช่น ฟลูออไรด์ ก็จะช่วยป้องกันฟันผุได้ การเลือกใช้แปรงสีฟัน และชนิดของยาสีฟัน เป็นสิ่งสำคัญ หากเลือกแปรงสีฟันที่มีขนแข็ง ก็จะทำให้ลายผิวเคลือบฟันได้ จึงควรเลือกแปรงขนนุ่ม ยาสีฟันก็ไม่ควรเป็นชนิดผง เพราะจะหยาบ ทำลายฟันยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า การแปรงฟัน ไม่ได้ทำให้เกิดฟันสึก หากแต่วิธีแปรง ชนิดของขนแปรง และชนิดยาสีฟันที่เลือกใช้ต่างหากที่ ทำให้ฟันสึกได้ ดังนั้น การแปรงฟันบ่อยๆ ก็ไม่ทำให้ฟันสึก ถ้าเราเลือกชนิดของแปรง ยาสีฟัน และวิธีแปรงได้อย่างถูกต้อง

ไหมขัดฟัน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการแปรงฟัน ไม่สามารถเข้าในซอกฟันได้ การทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันก็จะทำได้ไม่ทั่วถึงจึงจำเป็นต้องใช้ไหมขัดฟัน แต่ก็ต้องใช้ใช้อย่างถูกวิธี มิฉะนั้นไหมอาจทำลายเหงือกได้เช่นกัน

ปรึกษาวิธีแปรงฟันและวิธีใช้ไหมขัดฟันได้จากทันตแพทย์ของท่าน หรือติดต่อเรา Dentist @ 51 ได้้นะคะ ☺

บุหรี ... สูบได้ ก็เลิกได้ !!



เมื่อครั้งที่โคลัมบัสเดินทางท่องเที่ยวเลียบถึงเกาะแคริบเบียน เขาสังเกตเห็นชาวพื้นเมืองที่นั่นเคี้ยวใบไม้ชนิดหนึ่ง บ้างก็มวนเป็นแท่งกลมจุดไฟสูบเอาควันเข้าไป โคลัมบัสจึงนำไปใ้มนั้น ซึ่งต่อมาเรียกว่า **ใบยาสูบ** กลับไปประเทศของเขา หมอสมัยนั้นบอกกว่า บุหรีเป็นยารักษาโรคปอดและอีกหลายโรค

ทำลายช้าๆ แต่แน่นอน

ไม่มีใครปฏิเสธถึงพิษภัยของบุหรีต่อผู้สูบ ในบุหรีมีสารพิษกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเรา โดยเฉพาะสารชื่อ **นิโคติน** ซึ่งเป็นตัวทำลายที่หนักที่สุด



เลิกได้ถ้า "ใจ" อยากร

- หากท่านสูบบุหรี ขอแนะนำ 10 แนวทางในการเลิกบุหรี...
1. **มีใจอยากเลิกสูบ** เตรียมร่างกาย จิตใจ และสังคม ตัดสินใจว่า จะไม่ยอมเป็นทาสของบุหรีอีกต่อไป
 2. **เตรียมร่างกายให้พร้อม** นอนหลับให้เพียงพอ ดื่มน้ำเปล่าวันละแปดแก้ว รับประทานอาหารเช้าให้อิ่ม ออกกำลังกาย
 3. **เตรียมใจให้พร้อม** บอกตัวเองว่า "ฉันเป็นอิสระ" เชื่อว่าท่านทำได้
 4. **เตรียมตัวเข้าสู่สังคม** หลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่สูบบุหรี ถ้าเขาจะยื่นค้ยขอให้สูบอีก ต้องบอกเขาตรงๆ ว่า ท่านเลิกสูบแล้ว หากคนสนับสนุน หากเพื่อนสนิทที่ต้องการเลิกบุหรี
 5. **เตรียมจิตวิญญาณ** ับรับว่าบุหรีทำลายคุณค่าชีวิต บอกตัวเองว่า ท่านมีความรับผิดชอบอีกหลายชีวิต พ่อ แม่ ลูก และผู้มีพระคุณ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจช่วยให้เลิกสูบบุหรี
 6. **เก็บบันทึก** ในช่วง 24 ถึง 48 ชั่วโมง บันทึกจำนวนบุหรีที่สูบ จะทำให้ท่านอยากเลิกสูบบุหรีเร็วขึ้น และบอกตัวเองเสมอว่า สูบบุหรีเป็นพิษภัย
 7. **กำหนดวันหยุดถาวร** พยายามสูบให้น้อยลงเรื่อยๆ และกำหนดวันหยุดถาวร เตรียมตัวฉลองชัยที่เอาชนะบุหรีได้
 8. **เตรียมตัวพร้อม** เมื่อย้อนกลับไปสูบอีก อย่าท้อใจ ลูกขึ้นมาใหม่ ทบทวนประโยชน์ของการมีสุขภาพดี มีเงินเหลือ ท่องเที่ยวไม่จำรังเกียจ ผิวพรรณดี ฟันและนิ้วสะอาด ลมหายใจสะอาด
 9. **ประกาศชัยชนะ** หลังจากหลายสัปดาห์ผ่านไป เมื่อหยุดสูบได้แล้ว ท่านมีอำนาจเหนือนิสัยของตัวเองแล้ว ใช้เงินค่าบุหรีที่เก็บไว้ฉลองชัยให้ตัวเอง
 10. **สร้างหลักประกันระยะยาว** เมื่อท่านช่วยคนอื่นให้เลิกบุหรี ก็เท่ากับช่วยตัวเองไม่ให้กลับไปสูบอีก เล่าวิธีเลิกที่ท่านทำได้สำเร็จแล้วให้เขาฟัง

ขอแสดงความยินดีที่ท่านเอาชนะบุหรีได้แล้ว!
ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก **รพ.มิชชั่น - กรุงเทพฯ**

หากท่านสนใจรับข่าวสารจากทางคลินิก กรุณาแจ้งความประสงค์มาตามที่อยู่หรือหมายเลขติดต่อด้านล่างนี้ และในอนาคตอันใกล้นี้ เราจะเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยลดโลกร้อน โดยท่านจะสามารถอ่านจดหมายข่าวของเราได้จากทาง website ของเราได้ และติดตามรายการพิเศษได้จากทาง website ของทางคลินิกฯ เช่นเดียวกัน!!

Dentist @ 51

941 ถ.สุขุมวิท (ระหว่างซอย 51-53), คลองตันเหนือ วัฒนา กทม. 10110 โทร. 02-662-5065 Fax. 02-662-5064
Mobile 089-143-1025 Email : info@dentist51.com, dentist51@gmail.com
www.dentist51.com www.taibangkokdental.com www.siambangkokdental.com