

# そよかぜだより

## 2011 1月号



そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



あひまこ

おめでとうござります。



1月9日、そよかぜ歯科医院も開院してから4年を迎えました。おかげさまで、たくさんのお患者さまに来院していただいております。心より感謝申し上げます。

そして本年も「患者さま一人一人にあったオーダーメイドの医療」を目標に、スタッフ一同日々の診療に励んでいきたいと思っております。  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



### お節料理

正月料理と言ったら、お節料理ですよね。しかし本来お節料理は、お正月だけのものではありません。年に何度もある節目の中でお正月が最も重要だったため、おせちと言えば正月料理をさすようになりました。お節料理は、季節の変わり目（一節）の大切な日（二節日）をお祝いする行事（三節供・節句・節会）のために神様にお供えする料理（三節供料理）という意の御節供（おせちく）を略したものです。



### 食物の栄養と口腔内の関係 その②

今回も引き続き【糖】について【糖質の役割】などをお話したいと思います。

糖質は、身体を動かす重要なエネルギー源という大切な役割をします。脂質も同じ役割ですが、糖質のほうが燃焼が早いので吸収されること、すぐエネルギーになります。そして、脳の発達を促すという役割もあります。

その他にタンパク質やミネラルは、生体の組織をつくり、ビタミンは生体の生理機能を調整する役割をしています。人間は毎日の食事からそれぞれ役割のある栄養素を取り入れることにより、体の健康を維持していると言えます。

食品によって栄養素の種類・量は違います。従って基準の摂取量を満たすためには、多様な食品の栄養素をバランスよく摂取しなければいけません。摂取不足も心配ですが、過剰摂取による問題もあります。特に、糖質は非須なエネルギー源ではありませんが過剰摂取は肥満の原因になります。肥満は生活習慣病を高血圧は服用する薬によって歯肉が腫れることもあります。糖尿病は免疫が低下すること歯肉の抵抗力が弱くなることから歯周病も菌なので、歯周病が進行しやすいと考えられています。

【過剰摂取→肥満→生活習慣病→糖尿病→歯周病】

そして、糖質の中の砂糖の過剰摂取が虫歯になりやすいことはいまさらでもありません。このように、バランスの悪い食生活の影響は身体だけでなく口腔内にも及びと言えるところです。最終回の次回は、虫歯予防・歯周病予防など【歯科からみる栄養素を摂取するためのポイント】などをお話ししたいと思います。

### 今月のスタッフ紹介 河原 由佳

こんにちは初めまして。去年の11月末くらいからそよかぜ歯科医院でお世話になっております。歯科衛生士の河原由佳と申します。歯科衛生士としてまだまだ未熟で、迷惑を掛けたいかもしれませんが、患者様にお力添えできるよう、一生懸命精進致しますのでどうぞよろしくお願い致します。



### 院長から

新年、明けましておめでとうございます。この冬インフルエンザが増え、風邪、インフルエンザなどはノロウイルスなどが流行しているようです。手洗い、うがいをしっかりと行ない、こめを事前に予防するのが大切です。この季節は汗を流すことが少ないため、身体の代謝も低下し、免疫力を低下させることもこれらの疾患にかかりやすい原因でもあるようです。私も正月からあまり身体を動かさなかったためか、正月食へ過ぎたせいか体重が増えるの、この頃です。そのため、極力歩くこと、ストレッチ運動を行なうようにしました。成果が出るのはまだ暫くかかるとは思います。本医院も5年目に突入しました。長いようで短いこの頃が実感です。本年は、少しでも快適な診療空間を多くしたいという観点から治療用シートを一台、増やすこともスタッフを増員する予定です。今後とも、快適な身体づくりについてもお手伝いできるように頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。