

そよかぜだより

2011 2月号



そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



スタッフ入れの替えのお知らせ

今月からスタッフの入れ替えにより、担当のDr. 衛生士が一部変更になります。

二月十九日(土)より、産休のためDr.高鹿志保、休診とさせていただきます。よって、毎週土曜日の午後はDr.岩井仁寿の診療となります。

また、三月十一日(金)より産休のためDH山本夕香子、休診とさせていただきます。

産休に入るスタッフなどにより、皆様にはご迷惑をおかけすると思いますが、スタッフ一同、より良い診療を目指し、頑張っていきたいと思っておりますのでこれからもよろしくお願い致します。



—ひな祭り—



来月はひな祭りですね。ひな祭りの時は、女の子がこれから美しく、未永く幸せになれるよう、また春らしく彩りのよいごちそうを用意して祝うようにしましょう。

3月3日に香の強い 桃花酒又は白酒を飲むことで病を除き、若さを保てるといわれているようです。草もち(春の七草のごぎょうのこと)を混ぜたもちで、それを食べると、あらゆる邪気を払うことができるといわれています。

日本では、白酒(甘酒)や草もち、桜餅のほか、はまぐりのお吸い物とひなあられ、ちらし寿司がつきものとされています。はまぐりには、一対の貝殻が離れても、絶対にほかに合う貝がないとされており、そこから貞操のシンボル、イコール幸せな夫婦になれるようにとの願いが込められているようです。

食物の栄養と口腔内の関係 その③

前回までのお話で、「糖質は大切な必須エネルギー源」という話をしましたが、1日の必要なエネルギーの「10〜15%を糖から摂るとよい」と考えられているようです。

また、一説には小児の砂糖の適正摂取量は体重1kgにつき1gといわれています。

なので、大人と同量のケーキをおやつとして小児に与えてしまうと、それだけで必要摂取量を超えてしまうため、肥満へつながり虫歯も発生しやすくなります。ですから、糖質はなるべく食事から摂取することが好ましいと言えそうです。

また最近、食生活の多様化に伴い食品のソフト化や繊維性食品の摂取低下も問題といわれています。

肉類は、ハンバーグのような晚肉状の料理より、そのまま調理したものを、野菜類は、レタス・きゅうり・トマトなどよりも、「ポウ・レンコン・大根などの根菜類の方を多く噛んで食べる」ことにより顎の発達や、唾液がよく出ることで口腔内の環境がよくなり虫歯や歯周病の予防にもつながります。

食生活は、どんな食品の栄養をどれだけ摂るか、どんな形態の食品をどう調理するかが体の健康だけでなく、口腔内にも関係していると言えそうです。

そして、食事は空腹を満たすための「エサ」ではなく、食欲を満たすことも心にも栄養を与えるものです。適正量をしっかり摂ることが大切です。

食品名	砂糖含有量
ショートケーキ (100g)	29g
コーラ (500ml)	54g
たい焼き (80g)	24g
プリン (60g)	17g

医歯薬出版(株)
栄養・指導・生化学より

院長から

今回は、食物と口腔内の関係についてまとめてみました。その中で唾液の分泌はとても大切になります。唾液は消化しやすくなるだけでなく、食べかすを洗い流す作用のほか、お口の抗菌作用まで有しています。その唾液の分泌は咀嚼(噛むこと)が重要とされています。噛むことは脳の働きを良くする一面も持っています。しっかりと噛んで唾液をよく分泌し、消化するのは非常に重要なことと言えます。

当然のことと思えますが、ひとつでもこの機能が悪くなると、様々な病気の発症になる可能性があります。この中で機能障害(悪くなること)が起こりやすいのが、かみ合わせ、すなわち歯の疾患です。

そのようなことを考えた上でも歯の早期予防、早期治療は非常に重要です。さらに、機能を良くする噛み合わせ治療を進めることも身体全体を考えた上でも非常に感心が持たれることです。

担当のDr.及び衛生士
三月の十一日より

	Dr.	衛生士
月	山本 憲廣	紅谷 敦子 (17時まで) 寺崎 恵美 (17時から)
火	山本 憲廣	紅谷 敦子 (午前) 寺崎 恵美 (午後) 河原 由佳
水	山本 憲廣 高鹿 憲一郎	紅谷 敦子 (17時まで) 寺崎 恵美 河原 由佳
金	山本 憲廣 景山 万貴子	紅谷 敦子 (17時まで) 寺崎 恵美 河原 由佳
土	山本 憲廣 岩井 仁寿 (午後)	寺崎 恵美 (午前) 河原 由佳
日	山本 憲廣 青木 義親 (矯正) 中島 亮 (矯正)	河原 由佳 佐伯 美幸 (毎月第一日曜日)

(矯正は、毎月第一日曜日)