

“ひとりごと” 今月は 歯科助手 田野島 です。

夏バテ

夏本番の到来です。だからといって冷房の部屋にずっといたり、冷たいのみものばかり飲んだりしていませんか？

そんな人は、夏バテに、要注意です。食生活や生活習慣を見直して、予防しましょう。

食生活

- ①食欲がないときは、量より質にこだわしましょう。
たんぱく質・・・枝豆、豆腐、納豆、卵、肉、魚
ビタミンB・・・豚肉、うなぎ、そば
ビタミンC・・・緑黄色野菜、果物
ミネラル・・・海藻、レバー、ナッツ類 など
夏に消耗しやすい栄養分を、中心にスパイスや酸味をきかせて食べやすいようにアレンジしてみても、いかがでしょうか？

生活習慣

- ①室内外の温度差は、5～6℃にしましょう。でも、外気温が、35℃以上のときは、除湿を利用しましょう。
- ②規則正しい生活、適度な運動を心がけましょう。寝不足にも注意しましょう。（ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操など）
- ③入浴は、シャワーだけでなくぬるめのお湯につかりましょう。（寝る1時間前に、40℃くらいのお湯で、半身浴が、おすすめです。）

まだまだ暑い日が続きますが工夫をして、なんとか、今年の猛暑を、乗り切っていきましょう！！！！

第 10 回床矯正フォローアップコース受講しました

7月10日（土）花田真也先生の、＜第10回床矯正フォローアップセミナー＞を受講するために博多へ行ってきました。2ヶ月に1回のペースで開かれているセミナーですが、そのたびに土曜日が休診になり、土曜日ファンの患者様には予約が入りづらくなり、ご迷惑をおかけしています。



午後3時より始まったセミナーは、今回は16症例の症例検討を行いました。私も気になっていた2症例を提出しました。セミナーの様子は毎回DVD撮影されているのですが、今回はDVDではオフレコの話も多く、和気あいあいとした内容でした。

懇親会は、お店の名前は忘れましたが、もつなべ屋さんでした。暑いのもつ鍋？と思いましたが、なんとせいろで蒸した“蒸しもつ鍋”！！ポン酢であっさりとしたもつ鍋最高でした（杉岡）。

パウダールーム設置しました

昨年より杉岡歯科医院は、室内全面禁煙になりました。そこで今まで喫煙室として使用していた部屋が空室となってしまいました。“さて、この部屋何にしようか？”とスタッフと相談し、＜パウダールーム＞として生まれ変わることになりました。女性の患者様のサービス向上を目的としたものです。是非ご利用ください。



お母さんの疑問に答えて

Q: よく咬むと歯並びが良くなると聞きましたが、どのようなものを食べさせればいいのでしょうか？

A: よく咬むと顎が発達し歯並びが良くなります。食事では次のような事に気をつけましょう。

1) 前歯を使う

前歯でしっかりかむと顎が発達します。食材を大きく前歯でかぶりつくような切り方にしてみてはいかがでしょうか

2) かみごたえのあるものを食べる。

かみごたえのあるもの、特に繊維質のものを食べましょう。

