

ひとりごと” 今月は歯科助手 小林 です



私の最近ハマっている 今話題の **炭酸水** について調べてみました。




ダイエットに効果あり!!


炭酸水は胃が膨れるため胃からくる食欲が感じにくくなる。食事の前に飲むことで食事の量を減らすことが出来るし、小腹がすいた頃に飲むことで間食を防ぐことが出来る。

便秘解消

炭酸水によって粘膜が刺激されてぜん動運動がおこり、活発になるとお通じがよくなる。 コップ半分の冷たい炭酸水を起床時に飲むと効果アリ!!

炭酸水の意外な使い方


●料理に使う 

炭酸水を入れると野菜類、特にコンジニ大根などの根菜類は早くやらかくなる。魚に使うとぬめり臭みがとれ、煮込めば味も染み込みやすい 


●美肌効果 


方法  
は  
る  
つ

- 洗顔料を泡立てる時に使う
- 洗面器に炭酸水を入れて、その中に顔を数秒つけて離す
- コットンに炭酸水をたっぷり浸して顔にのせてパック

●髪の毛に使う 

炭酸水で髪を洗うと毛穴の汚れがスッキリ落ち、毛穴が引き締まる。

●掃除に使う 

スプレーボトルに炭酸水を入れて汚れにシュッと吹きつけて拭きとるとキレイになる。  例えば窓ガラス、台所の水あかなど...

## 院内日帰り旅行 In 間人（たいざ）

12月11日（水）、院内日帰り旅行に行きました！開業以来毎年続けている院内旅行ですが、今回は、家庭を持っている方でも参加しやすいように、平日の日帰りで企画してみました。今回は間人（たいざ）にカニを食べに行きました。

間人（たいざ）ガニとは、松葉ガニの種類で、丹後半島の間人港に水揚げされたカニの中でその日のうちに食膳に出されるカニに与えられた名称だそうです。新鮮で身が引き締まっており、テレビでも取り上げられたこともあります。まずバスをチャーターして医院を出発。今回お世話になったのは<寿海亭>。



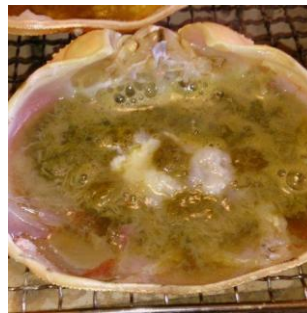
到着早々、本日食べさせていただく間人ガニを披露して頂きました。元気に動いている姿を見て「カニさんごめんなさい」と心の中で祈ってしまいました（笑）



お部屋に移って、食べる準備万端。今回は、間人ガニと、近海のカニの食べ比べ刺身・焼きカニ・しゃぶしゃぶと堪能しました。



意外と美味しかったのがコッペガニ。カニ味噌は、日本酒を入れて焼いていただきました。



♂は雑炊。カニのエキスが存分に入って最高でした。鍋のふたにも<間人ガニ>の文字が。



開業以来、毎年続けている院内旅行ですが、今年はぎりぎり間に合ってよかったです。全ての面で助けていただいているスタッフへの感謝の気持ちを込めた旅行です。

今年もあともう少し、みんなで力を合わせて頑張ります。



## よく噛むと食中毒予防になるとご存知ですか？

皆さん、よく噛むことが食中毒予防になるとご存知ですか？

京都市の回転ずし屋さんで<アニサキス>による食中毒が発生したそうです。<アニサキス>はサバやイカなどに含まれる寄生虫。生食で食べることにより食中毒が発生することがあります。ニョロニョロ系の寄生虫で、<アニサキス画像>で検索すると、グロイ画像がたくさんヒットします。

予防法は？<加熱>、<冷凍>はすぐに思い浮かびますよね。

もう一つ、大事な予防法があります。それは、<よく噛むこと>です。

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液中には抗菌物質が含まれているので、生きたまま寄生虫が腸に届くのを防いでくれます。

もう一つ、よく噛まないで、食べ物を水で流し込む習慣がついていると、胃液





が水で薄まります。強い酸である胃液は、細菌を死滅させる効果がありますが、水で薄まると、酸の効果が弱まり、寄生虫が生きのまま腸に届く原因になります。

太平洋戦争中、コレラが蔓延した時、軍医がある提唱をして、コレラの蔓延を防いだという逸話があります。その提唱とは、「食事中はよく噛むこと、そして食後20分間は水分をとらない事」！

噛むことは全身の健康にも影響してくるのですね！

## 歯のひろば

11月10日（日）丹波歯科医師会主催の歯のひろばが、綾部保健センターでありました。毎年福知山と綾部で、この時期行われる＜歯のひろば＞ですが、今年は、花火事故や台風被害のため、福知山は中止。綾部のみの開催になりました。



今年度は私は、丹波歯科医師会で、公衆衛生の理事をやっていますので、お手伝いに来てくれた会員の先生や、衛生士の皆さんをまとめる役割で、責任重大でしたが、来場者も去年を上回り、大成功に終わりました。写真は、毎年丹波歯科医師会のマドンナが扮してくれている、バニーちゃんです！



歯のひろば終了後は、<ゆらり>にて、打ち上げ！  
皆さん、熱心に取り組んでくれて感謝です。飲んで、食べて、1日の疲れも吹っ飛びました。

## 入れ歯のセミナー

11月17日(日)、義歯のセミナーを受けるため、大阪に行ってきました。

講師は天井久代先生。

写真でおわかりのように、見た目はスタイリッシュですが、銀座で自費を中心に開業されているすごい先生です！

決してティナ・ターナーではありません(笑)



義歯のセミナーは久しぶりですが、インプラント全盛の時代だからこそ、義歯をしっかり学んでおきたいと思い、受講しました。

患者様への説明の仕方や、義歯の修理や調整のちょっとしたコツなど、明日からすぐに使える内容でした。

## ノロウイルスマニュアル

ノロウイルスが大流行していますね！

以前、ノロウイルスが院内で集団感染した病院がありました。使い捨てエプロンの使い回し等、衛生管理がずさんだったようです。経費削減は確かに大切です。しかし衛生管理・院内感染予防対策は、医療人のモラルとして、患者様やスタッフを守るためにも、大切にしたいですね！



杉岡歯科医院でもミーティングで、ノロウイルス対策マニュアルを作り、皆で確認しました。

その中で皆さんにも役立ちそうな情報をシェアしますと、

- 1) ノロウイルスは感染力が強く、汚染された手で触ったドアノブなどから感染することもあります。又、嘔吐物よりウイルスが空中に舞いあがって口より感染することもあります。
- 2) 予防は手洗いが基本です。
- 3) ノロウイルスにはアルコール消毒は効果ありません。塩素系消毒剤が有効です（家庭用塩素系漂白剤を水500ミリリットルに対し、10ミリリットルで薄めて使用できます）。

正確な知識を持って、＜正しく恐れる＞ことが大切です！

## 患者様の疑問に答えて

Q: 歯周病が原因で、全身の病気になると聞きましたが本当でしょうか？

A: 歯周病を放置すると、心臓病・脳卒中・糖尿病・皮膚炎・腎臓病・早産など、様々な全身の病気になる可能性があります。歯周病菌が血管を通して全身に回るためです。歯周病の予防には、家庭での正しい歯磨きと、歯科医院での定期的なクリーニングが重要です。

