

ひとりごと”

今月は歯科助手

古川です



年末、年始は 外食の機会も増え 食べ過ぎて
しまうことがあります。

そういう時は、食物繊維を味方に 食べる順序に気をつけて
みては いかがでしょうか。 最初に 食物繊維の多い
野菜を食べることによって 食べ過ぎ防止になります。

野菜 → 汁物 → メイン → ごはんの順で!

食物繊維の働き



噛む回数が増え、唾液の分泌を
よくすることで 虫歯を軽減
すると考えられます。

胃の中で膨らむので満腹感
が得られ 食べ過ぎを
抑える。

小腸でゲル状になり、コレステロール
中性脂肪、糖分、ナトリウムの
吸収を抑制したり吸着して
排泄を促進する。

便を柔らかくして、量を
増やすことで スムーズな
排便を促す。

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！



認知症のリスクを下げるのは入れ歯がカギ

歯が無いのに入れ歯を入れてない人は認知症のリスクが上がる、という発表がありました。

神歯大の山本先生の研究です！

65歳以上の健常者 4425 人に4問認知症を伴う要介護認定を受けたかを追跡しました。

その結果歯が無くて入れ歯を入れていない人は、20本以上歯が残っている人に比べて、1.85倍の認知症のリスクがあったそうです

認知症のリスクが上がった理由の一つに、入れ歯を入れないことで「噛めない」ことがあります！

物を噛むと、脳に刺激が伝わり、脳の血流量が上がり、認知症の予防になるというわけです。

歯を大切に、しっかり噛むことは、脳の働きに影響してきますよ！



学校歯科部研修会&忘年会

11月30日（土）京都府歯科医師会館で開催された＜学校歯科医生涯研修制度基礎研修会＞に参加してきました。この研修会は、学校の校医となるために必要な知識を学ぶもので、校医になるためには必ず受講しておくべき研修会です。

私は数年前にすでに受講していますが、今回は京都府歯科医師会学校歯科部員として、受付等、お手伝いのため参加しました。

研修会終了後は打ち上げ&忘年会！場所は貴船の＜ふじや＞。ボタン鍋が絶品でした

夏は川床料理を楽しめるということで、又、暖かいときに来てみたいです。

忘年会終了後、近くの鳥居で記念撮影。

これから2年間一緒にやっていく学校歯科の仲間です。いいメンバーで、楽しく仕事できそうです。



第30回床矯正フォローアップセミナー

12月7日（土）床矯正フォローアップセミナーに参加するために博多に行ってきました。
講師はいつもお世話になっている花田真也先生です。

今回も治療方針に悩んでいた患者様を相談させていただきました。30回目になるこのセミナーですが、毎回新たな気づきを頂いています♡

セミナー終了後、歩いて懇親会会場へ！

博多は、街全体がイルミネーションという感じでした。写真の長方形のイルミネーションは、スマホからデコレーションできるみたいですよ！



懇親会はパスタのお店。全国から集まった先生方は、皆さん意識が高い方ばかりで、懇親会でも、得ることは多いです！少しワイン飲みすぎましたが(笑)



患者様の疑問に答えて

Q:テレビで 院内感染って言葉が出てきましたが、どういうものでしょうか？

A: 院内感染とは、器具を滅菌しなかったり、使い回しをすることにより、B型肝炎・C型肝炎・エイズなどに感染することを言います。

杉岡歯科医院では、デイスポ製品は使い捨てにし
ており、又、滅菌可能な器具は患者様ごとに滅菌して
おりますので、安心して治療を受けていただけます。

