






ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 西口 です



ホットヨーグルトのいい事

-  腸が冷えずに乳酸菌の活動を邪魔しないので胃腸が元気に!!
-  最終的に便秘が良くなり、お肌の状態がよくなり美肌になる
※腸内の環境が整えられ、便秘がよくなりお肌の状態が改善されニキビなども消え、シミシワもなくなるとされています。
-  温めることでカルシウムの吸収率がUP、ダイエットにも効果を発揮
☆有効成分(特にカルシウム)の吸収がUPとよくなります。日本人の肥満の原因の一つが、意外にもカルシウム不足だそうです
-  ヨーグルトの免疫力UPなどの効果も大きくパワーアップ
☆免疫力を正常に保つ効果、動脈硬化の原因になる血中コレステロールを下げる作用などの効果が倍増します。
-  食後に食べれば便秘解消
☆食前に食べると胃酸でヨーグルトの乳酸菌が、死んでしまいます。食後だと、食べ物で胃酸が薄まっているので、乳酸菌が生き残って腸にたどり着きやすくなります

作り方



プレーンヨーグルト 100ml を耐熱容器に入れて、はちみつ、水を大さじ1入れてレンジ(500w)で40秒~1分10秒温めるだけ!

注1) 温めすぎると乳酸菌が死んでしまう上に、おいしくなくなります。



美容にいい事づくめです。意外と食べやすくおすすめです。



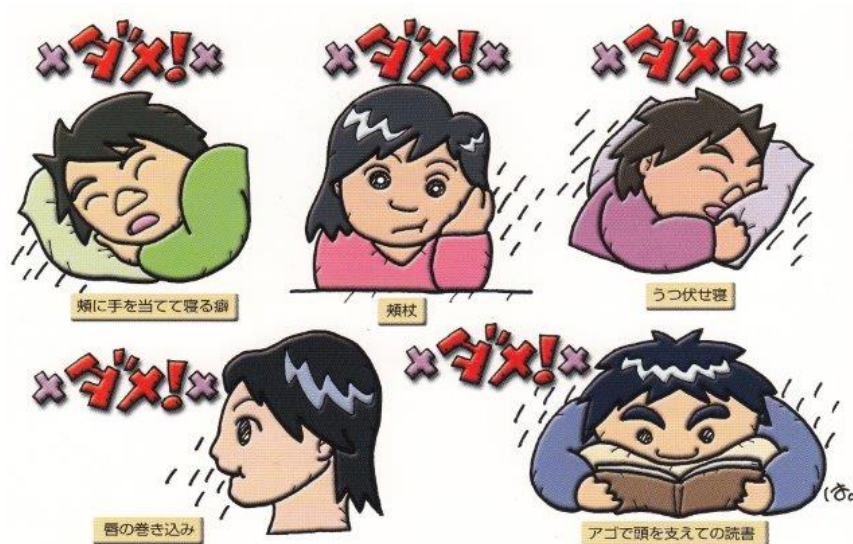
その癖歯並びに影響するかも

7月10日(木)校医をしている遷喬小学校の学校保健会に参加してきました。学校保健会では、毎回パワーポイントを使ってお話しさせていただいています。

今回は、日常の癖と歯並びについて。

歯並びに影響する日常の癖は

頬杖・うつせ寝・唇を巻き込む癖・舌を歯の間にはさむ癖・指しゃぶり…、と驚くほど多くあります



皆さん、人間の頭の重さはどれくらいあると思いますか？

1キロぐらい？3キロぐらい？5キロぐらい？

何と、5キログラムぐらいの重さがあります！これはボーリングの玉の重さと同じです。



それでは、矯正治療で歯にかかる力はどれくらいだと思われますか？

50グラムぐらい？1キロぐらい？3キロぐらい？5キロぐらい？

答えは50グラムです！歯は少しの力で動きます！！

ポーリングの玉と同じ5キロの力が顎にかかれば、歯並びが悪くなったり、顎がいがむのは当然ですよ。

下の写真は頬杖が原因で歯並びが悪くなったお子さんです。



矯正治療によって何とかここまで治りました。



しかし原因の頬杖が治っていなければ、矯正装置を外すと後戻りします。

まずは原因の癖を正すことが一番大切です！

ひどい給食

皆さん、この食事の写真をご覧ください。誰が食べている食事だと思いますか？



(写真: 岡崎好秀先生のFBよりシェア)

施設の高齢者でしょうか？それとも、離乳食を食べている乳幼児？

実はある大都市の学校給食です。残飯率が増えないように、食べやすい柔らかいものをメニューにしているそうです。

この給食を食べさせられている子ども達の将来が心配です。

食べる意欲は生きる意欲です！

この給食では、食べる意欲が失われてきます。ひいては生きる活力も失われていくでしょう。

よく噛むことは、良いことがたくさんあります。子ども達の心身の発達にも影響してきます。

食の大切さ、よく噛むことの大切さ、歯科医師の立場からも発信していく必要があると実感しました。

CAD/CAM の講演会

8月12日(日)、京都府歯科医師会館で行われたCAD/CAMの講演会に参加してきました。

CAD/CAMとは平たく言うと、白い詰め物や被せものを、コンピューターで作ってしまうというスグレモノです。

皆さん、歯科医院で詰め物を作る時、歯型を取りますよね。通常は、とった歯形は石膏を流して、模型を作り、歯科技工士さんが手作業で作ってくれます。



CAD/CAMでは、歯型をコンピューターに取り込んで、コンピューターが詰め物を作ってくれます。4月から一部保険でできるようになりました。

よく勉強して、杉岡歯科医院でも取り入れていきたいと思います。まず専用のコンピューターを置いている技工所さんを探さないといけませんけど…

担当中学校がスーパー食育スクールに指定されました

校医をしている日新中学校が「スーパー食育スクール(SSS)」に指定されました。

これは、食育を頑張っている学校が、国から指定されるもので、中学校では、全国で数校しかないそうです。



食育授業などでコツコツ頑張ってきたことが認められて嬉しく思います。養護教諭・栄養教諭をはじめとする先生方と協力して、子どもの食育教育頑張ります。

6月30日、その食育事業の第一弾、中学で行われた食育講演会に参加してきました。

講師は、甲子園大学の木村祐子先生。

オリンピック選手の食育指導も行っているすごい先生だそうです。朝食の大切さ、運動時の食事について解説され、大変勉強になりました。



又、スーパー食育スクール指定を受けて、美術部の3年生が、ゆるキャラ「米吉」を作ってくれました！完成度の高さに感動。

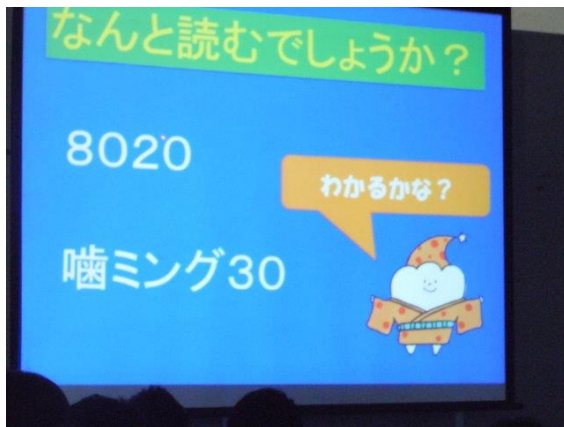
着ぐるみを作れば、ふなっしーを追い抜くかも(笑)



日新中学1年食育授業

7月3日(水)、昨年に引き続き、校医をしている日新中学1年生に、食育授業をしました。

テーマは、〈噛むことの大切さ〉と、〈ドリンクの砂糖量〉。まずは私が、噛むことの大切さの講演を行いました。



その後、養護教諭の三浦先生と、栄養教諭の荒木先生による実習です。

紙コップに入れたお湯に、スティックシュガーを最大5本まで溶かしてもらい、生徒に味の感想を書いてもらいます。「まずい」「気持ち悪い」との声が。

その後スポーツドリンクを飲んでもらいました。予想通り「美味しい」との声が。



その後、スティックシュガー5本分のお湯と、スポーツドリンクに同じ量の砂糖が入っていることを明かすと驚きの声。

スポーツドリンクを飲みすぎると、驚くほどの砂糖をとることになること、その結果、糖尿病や肥満、虫歯の原因になることを話しました。

患者様の疑問に答えて

Q: 7歳の女の子です。歯の表面が茶色くなり、歯科健診で着色と言われました。歯磨きをすればきれいになりますか？

A: 飲み物や食べ物の色が歯の表面について、茶色くなることを着色と言います。一度ついてしまうと歯磨きでは取れにくい場合が多いです。虫歯ではないので心配はいりませんが、気になるなら、歯科医院で専用の器械で取ってもらえば、きれいになりますよ。

