

ひとりごと” 今月は 歯科助手 藤田 です



最近、スーパーでの安売りがきま、かけである食材が
マイブームです。その食材とは...

豆苗!!

豆苗とはエンドウ豆の若葉で、かいわれ大根のように短期間で発芽→成長させたものです。栄養価も高く、リーズナブルな万能食材です。
そこで豆苗の効能、栄養価を少し紹介します。

✿ アンチエイジング効果 ✿

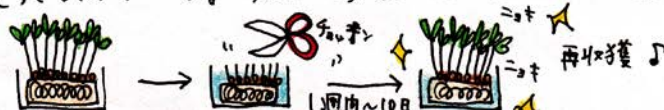
紫外線のダメージを防ぐビタミンC、ビタミンE、体内でビタミンAに
変換されるβカロテンなどの抗酸化ビタミンが豊富で
お肌にハリとツヤを与え、若々しさをキープ
乾燥が気になるこれからの季節、ゴワゴワ、カサカサのお肌の
お悩み対策も!!

✿ デトックス効果 ✿

水に溶けない不溶性食物繊維が多く含まれている為、
水分を保ちながら便のかさを増やして排便を促し、内側から
スッキリキレイに

他にも代謝を助けるビタミンB群、骨を丈夫にするビタミンK、妊娠中や授乳中の人には特に必要とされる葉酸も含まれています。

ちなみに、豆苗は料理に使用した後、残った根と豆の部分に水を浸して
育てれば再び新しい芽が成長し、再収穫ができます。1日2回 水を入れ替える
だけ!! とっても簡単です。是非参考にしてみてください 😊



警察歯科学会 In 仙台

8月29日(土)警察歯科学会全国大会に参加するため、仙台に行ってきました。

「警察歯科」ってなじみのない名前だと思います。

大規模災害が起きて犠牲者の型の身元が分からない場合、最後に身元を判明させる手段が歯です。歯の治療の後などを調べて、各医院のカルテと照合して身元を割り出します。

これは歯科医師しかできない大切な仕事です。

「刑務所の勉強ですか？」とスタッフに聞かれちゃいましたが(笑)

仙台は私の出身大学である東北大学があり、第二の故郷です。仙台と言えば牛タン。到着日のお昼は牛タンを食べました。仙台の牛タンは分厚くて美味しいです。

そして13時より学会開始。17時までみっちり勉強しました。

学会終了後は、一緒に参加した丹波歯科医師会と京都府歯科医師会の先生方と懇親会。仙台のおいしい魚や野菜を堪能しました。



診察室の時計が新しくなりました

開業以来15年、診察室で時を刻んでくれた掛け時計が、とうとう寿命を迎えました。

朝、時間を合わせてもお昼には時間が遅れている。電池を変えても効果なし。

医院のカラーのグリーンの時計で、お気に入りだったので、この機会に新しくすることにしました。



ネット等あちこちで探した時計がこれです。少し斬新なデザインですが、診察室の雰囲気も一新、新しい時計共々よろしくお願ひします。



マウスピース矯正セミナー

9月13日（日）セミナーのため大阪に行ってきました。今回のセミナーは「マウスピース矯正」。

勉強会でお世話になっている先生方から、「反対咬合の治療に効果が素晴らしい」と薦めていただいていたので勉強しに行きました。

確かに色々な治療法のいいところを集めたような装置で、歯型も取らなくて済むし、結構よさそうです。スタッフとも勉強会を行って、杉岡歯科医院でも導入したいと思います。



患者様の疑問に答えて

Q: 歯ぐきから出血するようになってきましたが、歯磨き粉を変えた方がいいですか？

A: 市販の歯磨き粉は色々な薬用成分が入っていますが、効果が疑問なものも多いです。出血するのは、磨き残しができて、歯茎に炎症を起こしている場合がほとんどです。出血している部位を歯ブラシ・歯冠ブラシ・フロスなどを使って、丁寧に磨けば、治ってくる場合が多いです。それでも出血が続くようなら、かかりつけ医を受診しましょう。

