

ひとりごと” 今月は 歯科助手 小林 です



みなさん

こめ油

って知っていますか?



こめ油とは

米ぬかから抽出される植物油のことです。米ぬかには精白米にはないビタミンやミネラルがたくさん含まれており、油に溶けやすい成分も少なくありません。したがって米ぬかを搾ったこめ油には、玄米が持つ健康パワーが凝縮されています。

こめ油の効能

- ① 肌のシミを抑える 　こめ油を肌に直接塗ることで美肌効果が期待できる。こめ油は食用油なので摂取するものだと思うのが普通ですが、美容目的の場合は、お肌に塗って使用する使い方が推奨されています。
- ② アンチエイジング 　お肌のシワやシミを防ぐには抗酸化物質の摂取が有効です。抗酸化力が強い物質で有名なのがビタミンEです。こめ油にはビタミンEでも更に抗酸化力が強い「トコリエノール」が含まれています。これは普通のビタミンEの**40~50倍!!**
- ③ 動脈硬化の改善 　トコリエノールには悪玉コレステロールの数を減らす働きがあります。なのでコレステロールの低下作用や、動脈硬化の予防効果が期待できます。

こめ油は酸化されにくく、汚れにくい

他の油だと一度使っただけでも、酸化して劣化しますが、こめ油には酸化や劣化しやすい高度不飽和脂肪酸の割合が少ないため、酸化される割合が非常に低いのです。

おいしさも保証済み

おせんべいやあられの香ばしさを出しているのは実はこめ油です。それを利用しているのがポテトチップス。あのカラッとおいしさはこめ油のおかげなんです。私も今度こめ油で揚げ物をしてみようと思います。ぜひみなさんも試してみてください!!

歓送迎会

2月27日(土)歓送迎会を、綾部のラティーノスで行いました。

まず送り出すのは、足立さん。

足立さんは退職後、4月から歯科衛生士学校に入学します。

3年間勉強して、立派な衛生士になって帰ってきてくれるのを楽しみにしています。

そして、迎えるのは、常勤の歯科衛生士の岡崎さん

岡崎さんは、福知山から50キロ程離れた宮津の出身で、杉岡歯科医院で働くために、一人暮らしをしてくれています♡

現在研修中ですが、一人立ちしてくれるのを楽しみにしています。

一番くじを引いた田野島さんの乾杯のあいさつで宴会スタート。

食事はどれも美味しいコース料理です。





いいメンバーで楽しく仕事をさせていただいています。



日新中学「卒業生に送る授業」

3月9日(水)校医をしている日新中学3年生に「卒業生に送る授業」をしました。
1年、2年の時に食育授業を行いました、今回はその総集編です。

今回はたばこの話に絡めて、顔・口臭・歯周病の話をしました。たばこを吸うと老け顔になるし、口臭の原因にもなります。

そしてたばこは血液の循環が悪くなるので、歯周病が進行する原因にもなります。

そして1年、2年の授業の総まとめで、「カッコいい顔になるためには」という話をしました。

カッコいい顔になるためには…

- 1) たばこを吸わない
- 2) 態癖(頬杖、うつぶせ寝など)をやめる
- 3) 前歯を使ってしっかり噛む

そして最後の言葉として

「みんな進路は違うけど、日新中学で噛むことの大切さを学んだことは誇りに思っ
てほしい。必ずこれからの人生の役に立ちます。今、ピンとこない人も、大人になって思
い出してくれればうれしいです。そして、子どもや孫ができたなら、噛むことの大切さを
伝えてほしい」

と締めくくりました。



「卒業生に送る授業」が新聞に掲載されました

先日行った日新中学3年生への

「卒業生に送る授業」

を地元紙の両丹日日新聞に掲載して頂きました♡

よく噛んで健康づくり

日新中 3年生 学校歯科医が食育の授業

文部科学省のスーパー医を講師に迎えて食育―食育スクール指定を―指導を続けている。9月1日、日新中学校(森山)が、よく噛んで食べる真校長)は、学校歯科医が、むし歯予防や健康長寿につながることを学んだ。

同校は一昨年から、中学校3年間を通じた食育授業を実施。3年生はこれまで、学校歯科医の杉岡真一さんから講話や実験を通して学習。歯並びと歯立ちのかわりや歯分の取り過ぎによる弊害などを教わり、今回が集大成の授業となった。

杉岡さんは、「よく噛むことの大切さを生徒に話す杉岡さん」

「よく噛むこと」は、歯の健康だけでなく、脳の活性化や交流を目的に年に1回開いている。心持ちにしていくりとよく噛んで食べる」と答えた割合は、一昨年55%だったが、現在は79%に向上している。学校歯科医の食育指導や給食の時間に定期的に取組んでいる「日新 噛むカムタイム」などが功を奏しているとみている。

女性が初参加 和やかに対局

市老連開暮大会 福知山市老人クラブ連合会香月芳雄会長は9日、内記二丁目の市総合福祉会館で今年度開暮大会を開き、会員4人が参加した。今回は初めて女性2人が加わり、和やかな雰囲気の中で対局を楽しんだ。

熱戦の末、Aグループでは田代司さん(多保市)が3年連続で優勝。女性の大橋美登里さんが棋楽クラブの

顎が顎高4600分の高地の酸欠濃度に等しいことを話した。続いて「たばこは吸う本人より、周りで吸わされてしまう受動喫煙の方が体に悪く、例えば父親が喫煙する家庭の乳児は、吸わない家庭に比べて15倍のニコチンが体内に入っている」と指摘した。

このあと、成人の頭の重さはボウリングの球と同じほどの約500gあり、噛みつきをついたり、うつ伏せで寝ると歯並びが悪くなることを伝えた。さらに、前歯で食べ物をかぶりつくと歯の筋肉が鍛えられること、よく噛むことが歯並びを整え、ダイエットや運動能力の向上にもつながること

を説明。「将来、結婚して子供を授かったりしたら、よく噛むこと

が体にもいい」と話した。高地の酸欠濃度に等しいことを話した。続いて「たばこは吸う本人より、周りで吸わされてしまう受動喫煙の方が体に悪く、例えば父親が喫煙する家庭の乳児は、吸わない家庭に比べて15倍のニコチンが体内に入っている」と指摘した。

このあと、成人の頭の重さはボウリングの球と同じほどの約500gあり、噛みつきをついたり、うつ伏せで寝ると歯並びが悪くなることを伝えた。さらに、前歯で食べ物をかぶりつくと歯の筋肉が鍛えられること、よく噛むことが歯並びを整え、ダイエットや運動能力の向上にもつながること

を説明。「将来、結婚して子供を授かったりしたら、よく噛むこと

患者様の疑問に答えて

Q: 小学校1年の女の子です。下の前歯の乳歯が抜けていないのに、内側から永久歯が生えてきました。乳歯を早く抜いたほうがいいのでしょうか？

A: 永久歯が生えてくる隙間があれば、乳歯を抜くことで正常な歯並びに戻ることもあります。しかし、顎が小さく、永久歯が生える隙間が無ければ、抜いて正常な位置には戻りません。矯正治療が必要な場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。

