

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 堀井 です



“アラフォー”からの ダイエット



中年太りには、基礎代謝の変化が大きく関係しています。
30代後半～50代は仕事や家事、子育てなどで忙しい年代です。
健康的に自分の体を維持して行くには、どうすれば良いのでしょうか？

- ① 食欲をコントロールできるようにまずはよく噛んで食事をする。
(ひと口30回が目安)
- ② 食欲を増進させるお酒はなるべく控え、おつまみは低カロリー
物を選ぶようにする。
- ③ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動で、全身の筋肉を鍛える。



- ウエストシェイプ
- ① 背筋を伸ばして、姿勢良く立ち、両手を頭の後ろに回して組めます
 - ② 右ひざを高く上げながら、右ひざと左ひざを付けるように体をひねる。元に戻し左ひざ、右ひざも同様に左右交互に20回を目安に行いましょう。



- お腹引き締め
- ① 両手を伸ばして、仰向けになる
 - ② お腹を意識しながら真上に向かって両足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。15回を目安に行う。

保険でできる白い歯（CAD/CAM 冠）ってご存知ですか

最近マスコミ等でも話題になっている CAD/CAM 冠(キャドキャムかん)ってご存知ですか？

CAD/CAM 冠は以前は自費治療でしたが、2014年より保険治療が可能になりました。

施設基準に適合した医院しかできないのですが、杉岡歯科医院でも本年4月より CAD/CAM 冠、を保険治療でできることになりました。

そこで今回は、CAD/CAM 冠について、詳しくご説明します。

1)そもそも CAD/CAM 冠って何？

以前は小白歯（4番・5番）で、保険がきく白い歯はレジン（プラスチック）冠のみでした。2014年より CAD/CAM 冠が保険に導入されました。

CAD/CAM 冠はレジんにセラミックを混ぜることでレジン冠より強度が増しています。

つくり方は、従来の歯科技工士さんの手作業ではなく、患者様のお口から型どりした模型を、コンピューターがデータを読み込み、自動的に削りだして制作します。

2)どの歯でもできるの？

対象になるのは小白歯（4番・5番）です。金属アレルギーのある方は6番目の歯も保険の対象になります。

3)強度は？

以前のプラスチック冠に比べると強度は強くなりましたが、セラミック冠と比べると強度は弱いです。特に、噛む力が強い方は割れる可能性があります。

4)自費のセラミック冠との違いは？

色調が単調なので、自費でのセラミック冠に比べると審美性は劣ります。

又、強度も劣ります。

以上、メリット・デメリットはありますが、少しでも保険治療で白い歯を増やしたい方には朗報です。

以前聞いたお話ですが、日本人と他のアジア人との見分け方は、お口の中に銀歯があるかどうかで、銀歯があるのが日本人だという事です。

日本政府も、東京オリンピックまでに、日本人の銀歯を減らしたいという方針をたてています。。

この機会にお口の中の銀歯を、白い歯に替えてみませんか？

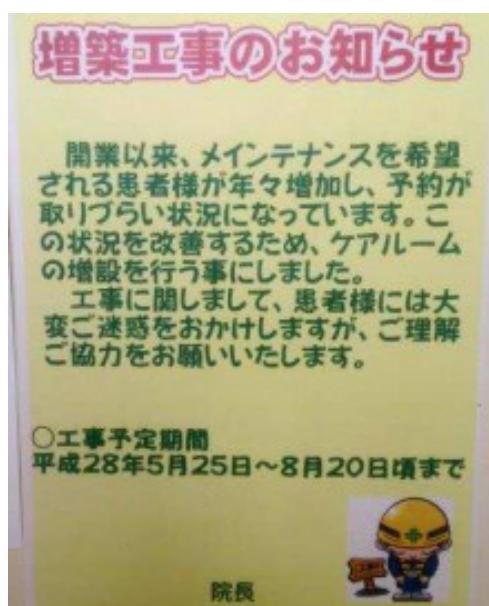
ケアルーム増築工事

杉岡歯科医院は、予防の大切さを患者様にお伝えしてきました。

おかげで、開業以来、メンテナンスを希望される患者様が年々増加しています

そのため、予約がとりづらい状況が続いていますので、このたびケアルームの増設をすることにしました。

現在ケアルームは2室ありますので、1室増えて3室になります。



期間は5月25日～8月20日頃までです。

ケアルーム増設と共に待合室もリニューアルする予定です。

その間患者様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。

保育園の歯科健診で園長先生と

今日は保育園の歯科健診でした。
園長先生と…

私：今年もやはり歯並びガタガタの子や
かみ合わせが深い子が多いですね！

園：やはり歯医者さんを受診させた方がいいんでしょうか？

私：今の時期、歯科医院ですぐ治療をしないといけない場合は少ないですよ。
それよりも、家庭でよく噛んで顎を発達させることが大事です。特に食材を大きく切って、前歯を使ってかぶりつくと顎が発達しやすいですよ。

園：そうなんですね！でも保護者の方にどうやって伝えたらいいか…

私：何なら私が講話しましょうか？校医をしている小学校や中学校でも同じような話をしているので。

園：講師料はおいくらですか？

私：いらなくていいですよ。校医手当は十分もらっているのです。

園：それならお願いすることができますか？

食育は早く始めれば始めるほど効果が出やすいです。

という事で、保育園でも噛む事の大切さを伝えてきます。

患者様の疑問に答えて

Q: スポーツドリンクはむし歯になる、と聞きましたが本当ですか？

A: スポーツドリンクは飲みやすいように砂糖が大量に含まれています。500ml のペットボトルで角砂糖10個分くらい含まれているものもあります。又、意外と塩分量も少ないため熱中症予防にも適していません。スポーツドリンクは「むし歯のリスクの高い嗜好品」だと覚えておいてください。

