

ひとりごと”

今月は歯科衛生士 上田です



バナナ酢

について 言われてみました

豆乳や、牛乳と磨いて飲むと
飲みやすかったです。トマトになりすぎ

① こんな方におすすめ

- いつも無理したダイエットで苦しむ方
- 便秘に悩む方
- 冷え性の方
- 肩こりの方

- 血圧が気になる方
- 肉体的にハードなお仕事で
コンディションの維持が大変な方

とりすぎると代謝がすすむ
おなかのゆるくなることはあります



② 仕組みと効果

黒酢が交かく

- 酢酸でダイエットと疲労回復
- アミノ酸でダイエットと美肌
- 高血圧・高コレステロール・高血糖
気味の方

バナナが交かく

- ノクチンで毒だし
- オリゴ糖で便秘改善
- ビタミンB群で美肌
- カリウムで高血圧予防

黒米糖が交かく

- ダイエットで不足しがちな
ミネラルを補足
- コクとうまみをプラス

③ 作り方

用意する物・材料

☆ フタ付きの空き瓶 400cc

☆ バナナ 1本 (100g程度)

☆ 黒砂糖 100g

☆ 黒酢 200cc

(目の摂取量は大きじ3杯を目安に)

① バナナを、適当な大きさにチョンチョン切る

② 黒米糖、バナナの川頁で瓶互に入木黒酢を注ぐ

③ 瓶互にフタをせす、レンジでチン(600Wで30分、500Wで40分)

④ レンジから取り出して、すぐレフタをしめて、12時間 そのまゝに、その翌日から飲みます



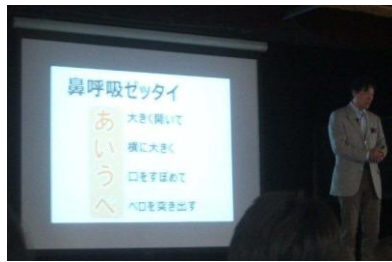
バナナは2週間ごとに取り出す事

ネコの会

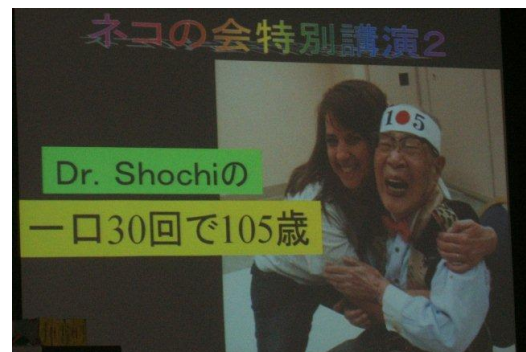
3月4日（日）神戸で開催された『ネコの会（公衆歯科衛生研究会）』に参加してきました。岡山大学小児歯科の岡崎好秀先生が中心となって、毎年3月第一日曜日に開催されている会です。岡崎先生からお誘いいただき、今回初めて参加させて頂きました。北は旭川市から南は石垣島まで、歯科医師・歯科衛生士・医師・学校教諭・公務員と業種・地域に関係なく超有名な先生方が多数参加され、又、名前は言えませんがサプライズゲストもお忍びで登場し、岡崎先生の人脈の広さには敬服します。



歯科医師のみならず、医師・学校教諭・公務員それぞれの立場からの公衆歯科衛生活動のお話を聞かせて頂き、一気に視野が広がったような気がします。又、グループワークでは、腹話術を教えて頂き、子ども達に歯磨きの話をする時に使えるかな、と思いました。ただ、覚えるのが難しそうですが…



そして、今回のメインは、<炎の105歳>昇地三郎先生です。映画にもなった、障がい者施設<しいのみ学園>の創設者で、医師でもある昇地先生は、「1口30回」を100年間実践してこられました。<継続は力なり>といいますが、それにしても、100年間とはすごすぎです。背筋もピンとしていて、話し方もしっかりしており、とても105歳とは思えません。<噛む事が健康を維持する>を実践してこられた、歯科界の生きた教科書ですね!! (杉岡)



スタッフが輝けば全てが輝く

3月20日(祝)、大阪で行われた『スタッフが輝けば全てが輝く』というセミナーを受講してきました。このセミナーは、ベストセラー『感動の条件』の作者、永松茂久さんと、舞鶴で歯科医院を開業されている森昭先生のセミナーで、以前より歯科雑誌で目にして気になっていたセミナーです。講師の森先生より、「セミナーに招待するので参加しませんか？」と、有難いお誘いのメールを頂き、今回参加させて頂きました。

想像をはるかに超えた素晴らしいセミナーでした。両先生とも、事業がうまく行かなくなった時、周り(スタッフ・環境等)のせいにしていたそうです。しかし、斎藤一人さんの本を読んで、原因は自分にあることに気づき、自分を変える努力をして、全てがうまくいくようになりました。

森先生が、診療前に毎日、斎藤一人さんの本を読んでモチベーションをあげてから診療に臨むというのはすごいです。

又、永松先生の話は分かりやすく、心に響く言葉が数えきれないくらいありました。<自分を犠牲にしないFor you>、これなら私にもできそうです。まず目の前の人(スタッフ・院長・患者様)を幸せにする、<For You>の精神で全ての人が臨むと、職場はうまくいくし、全ての人が幸せになります。

自分を変えるのは勇気のいることです。それをやり遂げた、森先生と永松先生を尊敬します。

素晴らしい出会いに感謝です。



お母さんの疑問に答えて

Q: 学校健診で歯石が付いていると言われました。歯医者に行った方がいいのでしょうか？

A: 歯石が付いたままにしておくと、歯肉炎の原因になり、歯茎がはれたり出血したりしやすくなります。そのまま放置しておくと歯周病になる可能性があります。歯科医院で歯石をとってもらいましょう。

