



毎月8日はカミングデー

～一口30回以上噛むことを意識しましょう～



こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「8020運動」というキャッチフレーズは有名ですが、「噛ミング30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズはご存知ですか？

「噛ミング30」とは、一口食べるごとに30回以上噛むことを目標にしたキャッチフレーズです。これは、「虫歯」や「歯周病」の改善や、「食育」、「高齢者への誤嚥や窒息防止に重点を置いた対応」が重要であるとの考え方に基づいた取り組みのひとつです。

よく噛むことは、生え替わり時の歯の発達や、肥満予防、誤嚥防止など良いことがたくさんあります。よく噛むことの効果を覚えやすくした「ひみこの歯がいーぜ」というフレーズも「噛ミング30」と一緒に覚えましょう。

「ひ」・・・肥満防止

「み」・・・味覚の発達

「こ」・・・言葉の発音はつきり

「の」・・・脳の発達

「は」・・・歯の病気予防

「が」・・・がん予防

「い」・・・胃腸快調

「ぜ」・・・全力投球

最後に、当院でも「よくかむ日曜ごはん」のレシピを実際に行って食べる食育活動を行っています。「食育通信」として、院内での新聞の発行やブログを更新しています。ぜひご覧になってください！(^^)



食育通信は受付横に置いています

新チームメンバーが増えました



早いもので今年も半分が過ぎました。年初めに目標を立てたのですが、欲張りすぎたのか、達成には程遠く・・・後半に期待して頑張りたいと思っています。

さて、当院にこの春に新しいメンバーが加わりました。歯科医師3名と、デンタルサポーター1名です。歯科医師は計7名になりました。今までは特に、夕方以降や土曜に診療する枠がお取りできなかったのも、新患の方をお断りせざるを得ず、また定期メンテナンスの時期をずらして頂くなどご不便をお掛けしておりました。治療の予約も時間帯によっては3週間～1か月先・・・1か月後なんて、もはや『なんのこっちゃ』のレベルですね(苦笑)。おそらく自分なら予約したことを忘れてしまうか、通いきれないと思います(*_*)申し訳ありませんでした。

特に働き盛りの方はどうしても不規則な生活になりやすかったり、お口のケアや検診がしっかりできなくなると、虫歯や歯周病が気づかないうちに進んでしまったり、心臓や血管などにも影響する可能性などもあり、全身の健康づくりという意味でもとても心配です。

今回、メンバーが増えたことで、当院のテーマ『来院者をご家族皆さんで健康で幸せな生活を送っていただく』ということが実践できる環境が出来てきます。平日の昼間も含め夕方過ぎや土曜日のご予約が、改善していけます。



この機会に是非検診やメンテナンスでご来院いただければと思います。お気軽に受付までご連絡ください。

【夏の飲み物にはご用心！】

みなさんこんにちは。衛生士の福島です。
気づけばもう7月！1年の半分が終わってしまいました！
何もできなかった！と後悔しないよう、後半戦は気合を入れなおして頑張ります！(^o^)



さて、いよいよ夏本番！！気をつけなくてはいけないのが『熱中症』です。
熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。特に夏は、塩分や栄養分を含んだ『スポーツドリンク』がよいという話をよく耳にします。水分に加えて塩分やミネラルを補給できるので、この点においてスポーツドリンクは有効な飲み物といえるでしょう。

ですが、怖い面もあります。皆さんはスポーツドリンクの中に、どれだけの砂糖が入っているか知っていますか？

例えば、ポカリスエット(500ml)には33.5g、スティックシュガー約11本分の砂糖が入っています。また、お茶やその他の飲料に比べると酸性度が非常に高いです。

時間を決めずにダラダラ飲んでいると、むし歯のリスクが高くなるので、子供や唾液の少なくなったお年寄りには注意が必要です。

普段の水分補給は水やお茶でも十分ですので、飲むタイミングや量に気をつけたいですね。夏はスポーツドリンクだけ

でなく、ビールや炭酸ジュース、アイスが美味しくなる季節です。飲みすぎ、食べすぎは虫歯や肥満の原因になります。

今年も残すところあと半分、お互い健康に気をつけて充実した毎を送りましょうね♪



市販のジュースにはこんなに砂糖が...

ドクター紹介

【名前】 市野澤 隆宏(いちのさわ たかひろ)

【診療担当】 小児歯科

【診療日】 金 / 土曜日

【ご挨拶】

大学にて4年間小児歯科を勉強後、今年4月よりいちかわ歯科に非常勤歯科医師として勤めております。患者様が楽しく日常を送れるように、お口の中から手助けをしていきたいと思っております。

歯医者さんは苦手という方でも楽しく来院できるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

インフォメーション

- ・ 矯正のカウンセリングは第3土曜日で8/16(水)、9/16(土)、10/21(土)となります。診療日は 8/5(土)、8/6(日)、9/2(土)、9/3(日)10/1(日)、10/7(土)です。
- ・ 現在日曜日は、ドクターが不足しており、予約の時間通りにご案内出来ないことがあります。大変ご迷惑お掛けいたしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

診療日変更のお知らせ

7/12(水)は院内研修のため休診となります。

7/13、20(木)は通常診療となります。

8/11(金)～8/15(火)はお盆休みとなります

9/21(木)は 17:00 までの診療です。

10/12(木)は通常診療となります。

