



歯科食育士検定講座を受講して

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。

先日、院長とスタッフ数名と『歯科食育士検定講座』を受けてきました。

この講座は、実践的な食事指導が始められる食と栄養の知識を学ぶものです。

講義の後に簡単な試験があり、試験に合格すると歯科食育士の合格証を頂けます。

今回は講義でも紹介されていた良い食品の選び方を紹介したいと思います。



～お米の選び方～

日本人の主食と言えばお米。多くの方は精米された白米を召しあがっていますよね。では、米編に白と書いて何と読むでしょうか？正解は「粕(かす)」です。実は白米には玄米の5%しかビタミン・ミネラルが含まれていません。文字通り白米は「粕」なのです。では、残りの95%はどこにあるのでしょうか。それは、胚芽に66%、玄米の表皮に29%含まれます。玄米の表皮は、米編に健康の“康”と書いて「糠(ぬか)」と読みます。つまり、お米は糠がついた玄米で食べた方が、栄養価が高く、健康に良いのです。

～油の選び方～

食用油脂は様々な種類が販売されていますが、健康のことを考えて選んでいますか。身体に良いとされる油は、高血圧やガンを予防し、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。代表的なものは、えごま油やオリーブ油。また、摂りすぎると、善玉コレステロールを減らし、免疫力を低下させる油もあります。代表的なサラダ油は積極的に摂らないようにしましょう。そして、最も危険な脂はマーガリンです。マーガリンなどのトランス型の脂肪酸は自然界には存在しない人工の危険油で、石油から作り出されたプラスチックの製造工程とよく似ているので、マーガリンは「食べるプラスチック」とも言われています。体内で毒物として作用し免疫を下げ、老化を促進させ、認知症のリスクを高める調査結果もあります。お菓子やケーキ、菓子パンに含まれるマーガリンやショートニングに気をつけたいですね。

いちかわ歯科に、ベビーブーム到来！！！！

みなさんこんにちは。院長の市川です。先月は平昌オリンピックで盛り上がりましたね。個人的にはカーリングが見ていてすごくハマりました。(機会があればぜひやってみたいです。)



さて、いちかわ歯科に『ベビーブーム』が来ています。昨年末と今年の始めに、元スタッフの二人がそれぞれ男の子、女の子を出産し、またこの3月から衛生士の福島が産休、育休に入る予定です。もうすでにその子たちを抱っこできることを心待ちにしています(^)。おそらく初孫(笑)が生まれたときの気分なのでしょう。

当院の大切にしているテーマ、食育、健やかな成長発育、虫歯予防という取り組みは、乳幼児期よりも前の妊娠期や出産後からすでに始まっています。例えば人間は他の動物に比べても生理的に早産で未成熟だそうです。

(例えばすぐに立てなかったり、目が見えていなかったり)

そのため、お母さんのお腹の中の環境となるべく同じようにしてあげると良いようです。抱っこの仕方は、からだ全体が丸くなるようにしたり、赤ちゃんの姿勢はなるべく左右対称になるようにバランスを取る。授乳の仕方、離乳食の素材や時期と与え方、お砂糖を含む甘いものを3歳までできるだけ与えないようにするなど、いろいろなコツや知識があります。



私もここ数年で本を読んだり、セミナーで受けたりして学んできました。残念ながら我が子には実践することができませんでした(苦笑)が、具体的な内容については、とても奥が深く、ブログやホームページ、診療中のお話などで少しずつお伝えしていきたいと思います。未来の宝である子供たちが、虫歯や歯周病がなく、良い歯並びで元気に育ってくれること。歯科医院に楽しく予防で通ってくれるのが最高です！この記事作成後、東京マラソンに参加して無事完走いたしました！！！！

意外と知られていない、ドライマウスの危険性とは？

衛生士の小山です。皆さんは**ドライマウス**ってご存知ですか？
ドライマウスとは、**唾液の分泌が減り、お口が渇きやすくなる**症状のことです。皆さんは以下の症状にお心当たりはございませんか？



ドライマウス セルフチェック

- 夜中、お口が渇いて目が覚める。
- 気づくとお口がポカンとあいている。
- 長く話すとお口が渇く。
- お口の中がネバネバする。
- 食事の際に水分がないと飲み込みにくい。



渇いているけれど、特に不自由を感じていないから問題ない？？

実はドライマウスを放っておくと、**かなり危険**なのです。唾液には、殺菌作用があります。その唾液の分泌が少ないということは、むし歯菌や歯周病菌が増殖してしまい、大切な歯を失ってしまうかもしれません。口臭の原因にもなります。また、唾液はお口の中の粘膜を保護する役割も持っていますが、その保護がなくなれば、粘膜が傷つきやすくなり、口内炎が増えたり、舌の痛みやヒリつき、味覚障害になってしまう可能性もあります。

ドライマウスの原因は、さまざまです。加齢とともに唾液の分泌が減ることで起こりやすくなります。ストレスや薬の副作用なども原因のひとつですし、他の病気による症状のひとつかもしれません。また、この冬の時期は乾燥とともに、寒さで筋肉が硬直しやすく、血行も悪くなるためドライマウスになりやすいので、誰にでもドライマウスは起こる可能性があると言えるでしょう。普段の生活の中で、簡単にできるドライマウスの対処法をご紹介します。

ご自身でできるドライマウス対処法

- ・ゆっくりよく噛むこと
- ・鼻呼吸を意識すること
- ・舌でご自身の歯を触ること
- ・唾液分泌を促すマッサージをすること



インフォメーション

当院では、皆様お一人お一人の時間を大切にするため『予約制』を取っております。予約時間を過ぎてからのご来院は、処置内容によっては行えない場合があります。10分以上遅れてしまう際は、予めお電話ください。

またご予約の変更は、**前日の 17 時まで**にお電話でお知らせください。現在、大変予約が取りづらい状況となっており、『当日キャンセル、無断キャンセル』をなさいますと次の予約が取りにくく、期間が空いてしまい治療が進まなくなってしまうとあります。ご自身の健康にとってもよくありませんので、お約束した時間でしっかり診療が出来ますよう、ご協力よろしくお願いたします。

診療日変更のお知らせ

2018年3月、4月 診療日変更のお知らせ

3/22(木)→9:30~13:00 / 14:30~19:00

編集後記

皆様こんにちは。新聞編集長の神園です。

いちかわ歯科オリジナル新聞『Happy Smile』は楽しんでいただいておりますでしょうか？

本来であれば、月1ペースで沢山の情報をお届けしたいところなのですが、なかなか気持ちと行動が追いつかず、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

次回から新しい記事も載せて、心機一転頑張りたいと思いますので、これからもいちかわ歯科を宜しくお願いたします。