

むさしデンタルオフィス通信

2010. 10 VOL 38

こんにちは！8月から仲間入りしました歯科衛生士の石川潤子です。

うだるような猛暑が影をひそめ、朝夕は肌寒く感じられるようになってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

これからの紅葉シーズンが楽しみです。



咬むということ

9月号のエークラスにむさしデンタルオフィスが紹介されましたが、皆さんご覧いただけましたでしょうか？お口全体としての咀嚼の大切さ、そして一本の歯を残すことの大切さについて書いてありました。

本来、「咬む」ということは、健康に育ち生きていくための必須条件です。虫歯、歯周病、歯列不正、欠損などによって咬めなくなると多くの問題を引き起こします。現代人の食事は軟らかい食べ物が中心となり、咬む力は昔の人に比べてかなり小さくなっています。

このことは運動能力や学習能力、忍耐力、健康に大きくかかわってきます。人間の最大咬合力はおおむね体重程度と言われています。しかしあごの力が弱くなっていれば咬合力も低下し、総入れ歯になってしまうと、咀嚼能力は普段の35%程度にまで下がってしまいます。

一口での理想的な咬む回数は、20～30回と言われています。繊維の多い切干大根などの乾物類、レンコンなどの根菜類、弾力性がある咬みきりにくいキノコやタコなどを食事に取り入れると咬む回数は自然と増えます。

よく咬むことは、肥満や認知症の予防にもつながります。

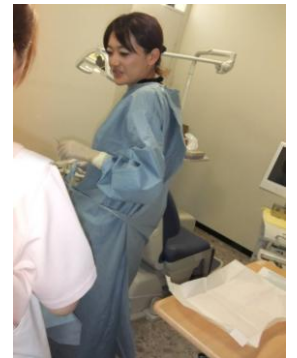
みなさんも一度、咬む回数を数えてみてはいかがでしょうか？



合同セミナー

9月9日に、ちづ歯科クリニックのスタッフと合同でノーベルバイオケアの高野嘉子さんを講師にお迎えしてインプラントアシスタントトレーニングプログラムを受講しました。

清潔域、不潔域の徹底。器具の清掃、消毒、保管法。オペを受けられる患者様への、心配り等。スタッフ全員が同じレベルで高い意識を持って、患者様に安心してオペに臨んでいただけるようにこれからも日々勉強していこうと思わされる講義でした。



〇〇の秋

食欲



秋といえば、やはりおいしいものが頭に浮かんでできますが、先日、あいば歯科医院の相場隆広先生から横手のブドウをたくさんいただきました。

初めて見る品種もあり、院長の家族、スタッフ全員で大変美味しくいただきました。相場先生ありがとうございました。

スポーツ

8月からフルタイムで仕事をするようになり、以前まで週1回やっていたソフトバレーの練習になかなか顔を出すことが出来なくなっていました。久しぶりに10月の体育の日には、大会に参加する予定です。当日怪我をしないように今から少しずつ、体を動かしておこうと思っている今日この頃です。



2010/10						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2010/11						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

むさしデンタルオフィス
秋田市保戸野通町 4-8 1F
TEL : 018-853-8214
フリーアクセス : 0800-800-8461
<http://www.musashi-dent.jp>

10月、11月の休診日です。赤字は休診日となります