

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 稲生 です



ちょっと日にち過ぎてしまいましたが、
11月24日は、いい節(ふし)のゴロ合わせから、
 「かつお節の日」と、されています。

かつお節はビタミン、ミネラル、アミノ酸が凝縮された栄養バランスのいい食材です。出汁にせず、直接混ぜるだけで不足しがちな栄養素を補うことができ、むくみや疲労をITPしてくれます。

むくみ対策

体内で水分バランスを保つ「カリウム」の含有量が魚類のなかでもトップクラス！「夕食が甘い」「濃いお米がスキ」などの理由でむくみやすい方は、体内のカリウムとナトリウムのバランスが崩れている可能性大。カリウムの豊富なかつお節をプラスして体内の水分バランスを整えましょう。

疲労対策

「アセリン」「カルニチン」という10704人が含まれています。この2つの10704人には、体内に溜まった疲労物質を分解する酵素を活性化させる働きがあり、疲労回復に効果あり。季節の変わり目の疲れや、身体へのITPに役立ちそうです。

食べすぎ防止

かつお節のうまみ成分「イノシン酸」は、脳の報酬系と呼ばれる部分を刺激して食事への満足度を高める効果あり。

インフルエンザ予防の第一歩はお口の清潔と鼻呼吸から

最近急に涼しくなって秋らしい気候になってきました。

さて、寒さが厳しくなると、インフルエンザの季節が到来します。

インフルエンザの予防と言えば、何が思い浮かびますか？

うがい・手洗い、マスクをする、部屋を暖める、加湿をする…

その他に重要な予防法があります。

それは、「歯磨き」と、「舌磨き」です。

特に重要なのは、寝る前と起床時。

インフルエンザウイルスは夜間に増殖します。

寝る前は歯磨きに加えて、舌ブラシで舌磨きを、朝起きてすぐに歯磨きを行うことで、インフルエンザウイルスの量を減らすことができます

そしてもう一つ大事なことは鼻から呼吸することです。

鼻は空気を暖めて加湿もしてくれる天然のマスクです。

鼻から呼吸することで

インフルエンザウイルスが体の中に入るのを防いでくれます。

この冬、インフルエンザにかからないためにも、

歯磨きと舌磨き、そして鼻呼吸、頑張りましょう🌈

床矯正スタンダードコース第5回

11月10日(木)床矯正スタンダードコースを受講するため、福岡の花田歯科クリニックに行ってきました。

全6回コースの5回目。ようやくゴールが見えてきました。

今回もワイヤー実習。

床矯正は基本取り外しができる装置を使いますが、治療開始時期が遅れたり、難症例では固定式のワイヤーを使用することがあります。

困った時の裏ワザをたくさん教えていただきました。

お昼は川越シェフのお弁当いただきました。

勉強で頭を使った後は、楽しみの懇親会

今回は福岡の名物「アラ」をいただきました。

関西では「クエ」とも言いますが、アラはスズキ科、クエはハタ科で、厳密には違うそうです。

クエよりも歯ごたえもあって、脂ののりもよく、個人的には、1地番大好きな魚です。

雑炊がこれまた美味らしいのですが、帰りの新幹線の時間が迫っていたため、雑炊は食べれず、泣く泣く4人で帰りました。



綾部歯のひろば

11月日(日)綾部市福祉センターで行われた丹波歯科医師会の歯のひろばに参加してきました。

このバニーちゃんには、丹波歯科医師会のマドンナが入っています(笑)

私は、来場者の各コーナーへの誘導係、おかげさまで500人を超える沢山の市民の方に来ていただきました。

杉岡歯科医院からは、歯科衛生士の大槻さんがお手伝いに来てくれました。

当日か北風吹きすさび、大変寒い日でしたが、フッ素塗布、歯科衛生士体験コーナー、受付と大活躍。

大槻さん、本当に助かりました。ありがとう。



患者様の疑問に答えて

Q: 歯磨き粉には発ガン性のある物質が入っていると聞きましたが、大丈夫ですか？

A: 歯磨き粉に入っている、「ラウリル硫酸ナトリウム」が発ガン性があると危険だと、一部の方がネットで発信していますが、科学的根拠はありませんし、それが原因で体を悪くしたという報告もありませんので、安心してご使用ください。

