

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 山尾 です

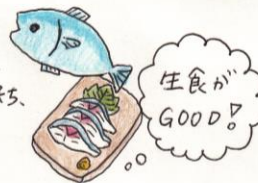


# 食<sup>①</sup>べると脳<sup>②</sup>が若返る<sup>③</sup>

🍷 食<sup>①</sup>べることを楽しむと、脳<sup>②</sup>の活性化につながるよい刺激<sup>③</sup>が、神経細胞へ送られます。脳<sup>②</sup>の活性化につながる4つの食材<sup>④</sup>を紹介します！

## ① 青魚

記憶力を高める!! サバやイワシなどの青魚には、  
脳神経細胞を包む細胞膜を健康な状態に保ち、  
神経細胞の働きを高める効果があります。  
青魚は物忘れなどが気になる人にオススメです!



## ② 大豆食品

脳の血行をアップ!!  
大豆には、血中のコレステロールを低下させ、  
血液をサラサラにする大豆イソフラボンという  
ポリフェノールが含まれています。脳に栄養を送る血流量が増!  
記憶力や学習能力などの改善が期待できます。



## ③ 卵

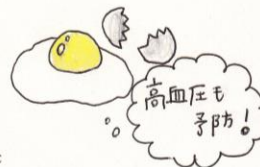
じつは、認知症予防に効果あり!!  
コリンという成分が入っており、  
脳神経伝達物質・アセチルコリンの  
生成に欠かせません!  
認知機能のUPにもな  
1日2~3個、摂取するのがいいそうです。

## ④ 高カカオチョコレート

抗酸化力で脳内の老廃物を撃退!!  
1日25g摂取が◎  
脳の若返りを促す可能性も◎



カカオポリフェノールには老廃物を取り除く効果があり、  
高カカオチョコレートの継続摂取が、人の学習機能などに  
関与する大脳皮質の量を増やす可能性があることが  
分かっています。



## 宝箱のような講演会です ～ネコの会～

3/5(日)ネコの会(公衆歯科衛生研究会)に参加するため神戸に行ってきました。

この講演会は年1回3月の第一曜日に行われます。

参加しだして数年になりますが、楽しみながら公衆衛生を考える素敵な会です。

恒例の歯に関する替え歌。2人とも立派な歯科医師です(笑)

歯科衛生士が作った劇団。レベルが高く、しかも面白い

「ロビルダー養成講座」と題して、唇と舌の力を鍛える競技をしました  
鼻の下にのりを付けて、舌でどれだけ早く取れるかを競う競技です。



そして講師陣がすごい！

どの先生も一日しゃべってもらっても時間が足りないすごい先生ばかりです。

まさに宝箱のような講演会。今から来年が楽しみです♡



## よく笑い、よく喋りました！～スタッフ歓送迎会～

3/18 スタッフ歓送迎会をゆらり由良川店で行いました。

まずは送る方

高校生アルバイトで働いてくれた余田さん。4月から衛生士学校に進学します。素直で向上心があって、礼儀正しい彼女なら優秀な衛生士になれます。頑張ってくださいね。

そして現在衛生士学校に通ってて、春休みのアルバイトにくれてた元スタッフの足立さん。何も言わずともテキパキと動いてくれて、すごく助かりました。

迎える側は、

元常勤スタッフで、育児のため一時退職していた衛生士の辻さん3年のブランクがありますが、しっかり者の彼女ならすぐに感を取り戻してくれるでしょう。

そして午後からのパートの片岡さん。彼女は高校生アルバイトで以前働いてくれて、一旦一般企業に勤務していたのですが、「又、皆と仕事がしたい」と再度応募してくれました。協調性、向上心抜群の彼女、すぐに上達してくれるでしょう

宴会は1番くじを引いた田野島さんの乾杯でスタート

美味しい料理とお酒をいただき、よく笑い、よく喋りました



皆でパチリ

いいメンバーで楽しく仕事しています🍻



**3年間食育授業に付き合ってくれてありがとう(^-^)**

**～卒業生を送る授業～**

3/9(木)校医をしている

日新中学の3年生に授業をしてきました。



1年生から毎年食育授業を行い、  
今回はその集大成です。

今回は、タバコの弊害についてお話し  
しました

今回大活躍したのが、「Smokers face」というアプリ。

タバコを吸うと、何年後にどんな顔になるかシミュレーションしてくれます。

私でやってみました。

他芸能人でもやってみて、結構興味持って聞いてくれたようです。

講演終了後、医院に戻り、聴きに来てくれたスタッフ・実習生とお寿司をとってランチ。

ゆっくりと色々な話ができて、有意義な時間でした。

授業の様子は地元新聞にも紹介していただきました。



**一生自分の歯で噛もう**  
3日新中 3年生 中学校 学校歯科医が食育授業

福知山市前田の日新中学校（森山真校長）で9日、3年生199人を対象に学校歯科医の杉岡真一さんによる食育の授業が行われた。これまでに学んだよく噛むことの大切さを振り返りながら、たばこが歯や健康に及ぼす影響について学び「一生自分の歯で噛もう」と意識を高めた。

同校は、2014年度から文部科学省のスーパー食育スクール指定を受け、生徒の主体性を大切にしながら食の自立を促すことをめ

えた。続いて、高校生たちが主体となり、新聞紙でスリッパを作る方法

を画像を交えながら説明し、全員で実際に作った。非常食の試食も交流を深めた。

最後に、まとめとして参加者が持っている知識や情報を交換し、交流を深めた。

育授業では、噛むことの大切さを1年生で噛みこたえのある食品や運動と歯の関係について2年生で学んできた。今回がこの勉強の

集大成となる。杉岡さんはこれまでに授業で教えてきた内容を踏まえながら、たばこが歯や健康にどう影響を及ぼすのかを説明。歯周病がひどくなったり、体力が落ちることなどを紹介した。

そして「たばこ一本がみんなの未来を削っていく」と伝え、たばこを吸わない▽頬杖など顔のゆがみに悪影響な癖を治す▽よく噛むことの3つを守ってほしいと伝えた。

最後に「よく噛む」とは虫歯の予防やタイエットにつながったりします。そしてきれいでかっこいい顔になるので、この勉強をこれからの人生に役立ててほしい」と話した。

たばこが歯に及ぼす影響を説明する杉岡さん

## ランチミーティング

今日はランチミーティング。

医院のミーティングルームでオムライスを食べながら実習生も一緒にミーティングしました。



まずは、現在博多まで矯正のセミナーに通っている、山尾さんのセミナー報告。

そして、私、院長から、最近話題になっている「TCH」、「オーラルフレイル」について  
パワーポイントを用いて説明。

そして実習生も今日が最終日という事で、未来ある実習生にエールを送るプレゼンをしました。

杉岡歯科医院での実習を通じて、歯科衛生士という仕事が、楽しくて、やりがいのある仕事だと感じてくれたかな？

## 患者様の疑問に答えて

Q: 歯が全体的にしみて、肩こりや頭痛もあります。歯と関係があります。

A: 上下の歯を接触させる癖があるかもしれません。通常は1日のうちで上下の歯を接触させている時間は17分くらいと言われています。仕事やスマホ、ゲームなどで集中しているときに、無意識に上下の歯を接触させる癖のことをTCHと言います。それが原因で歯がしみたり肩こり頭痛の原因になることがあります。上下の歯を合わせないように意識してみましよう。

