

ひとりごと” 今月は 歯科助手 河野 です

ひとりごと

今月は 歯科助手 河野 です

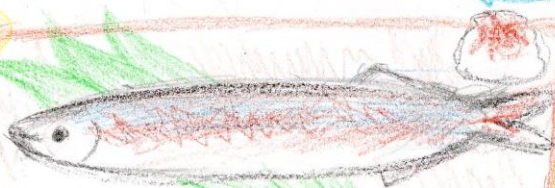


食物のおいしい季節です

今が旬の秋刀魚は栄養満点
〈さし身〉

秋

DHA (ドコサヘキサエン酸)
脳を活性化し、
記憶力向上、
認知症に効果あり



大根おろし... タンパク質分解する
酵素で
消化を促進し、鉄分
ビタミンB12の吸収を
助ける。

タンパク質
良質で、ゆとり
消化吸収されやす。

EPA (エイコサペンタエン酸)
血液サラサラ効果で
脳血栓、心筋梗塞予防

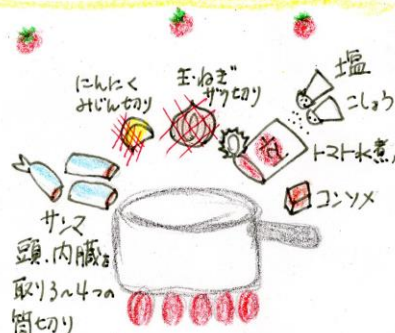
ビタミン類
B12・貧血予防 (他の魚より3倍以上)
A・眼精疲労予防 (牛肉より2倍)
E・抗酸化による老化予防

定番メニューにあきたら...

サンマのトマト煮



カルシウムたっぷり骨まで茹ごといたいて
骨も差も丈夫にしましゅう。



※ 圧力鍋で高圧15分加熱
※ 圧力鍋がなければ
サンマの塩煮でOKです。

歯周病が大腸がんに関係する？

歯周病が大腸がんに関係すると言われたら信じられますか？

歯周病菌のフソバクテリウム・ヌクレアタム(舌噛みそうですね笑)が大腸がんの原因の一つと考えられるという発表がありました👩🏻👨🏻

実際に大腸がんの組織から、通常より多くのフソバクテリウムが見られたそうです!!

歯周病はお口の中だけの病気ではなく、全身に影響を与える病気です💧

健康でイキイキした生活を送るためにも、定期的なメンテナンスをしましょう🌱

はなだセミナー

10/29(日)10周年を迎えたはなだセミナーに参加するため博多に行ってきました!!

前日入りして、博多の味覚を堪能🍱

写真は名物「胡麻さば」。博多は魚がおいしいです🍣

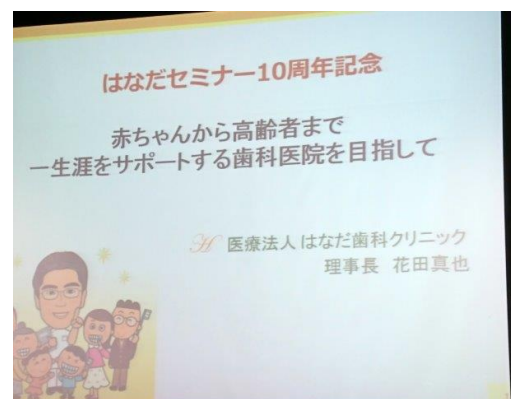
私が初めてはなだセミナーを受講したのは8年前です。

その時の衝撃は今でも覚えています。

花田先生の言葉の全てが心にずっと浸透していき、ペンをとる手が止まらなかった記憶があります。

この先生はすごい！

この先生についていこう！



その時決意し、床矯正フォローアップセミナーをはじめ、花田先生のセミナーの追っかけをしました🌈

花田先生と出会っていなかったら、床矯正を続けていられなかったかもしれません。

今回は最後の花田セミナーということで、北は北海道から、南は沖縄まで、会場は超満員の人で埋め尽くされました👏

聴講者の中になんとあの岡崎好秀先生もおられました💖

思わず隠し撮り(笑)



内容ははなだ歯科の集大成というべき内容で、又、明日からの診療のモチベーションになりました

患者様の疑問に答えて

Q: 子どもが学校で転んで前歯をうちました。痛みや出血が無いのでほっておいていいですか？

A: 症状が無くても、歯にヒビが行ってたり、歯の神経がダメージを受けたりしていることもありますので、一度かかりつけ医を受診したほうがいいでしょう。

