

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 辻 です

# ひとりごと

今月は 歯科衛生士 辻 です

皆さん、こんにちは。寒い日が続きますね。

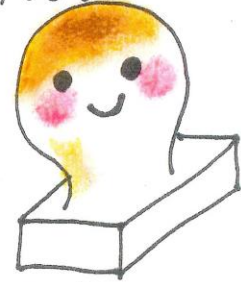


今月は、お正月に残った おもちのアレンジレシピを紹介します!!

## 1 砂糖醤油もち + 大根おろし

あっさりとした味が お好みの方におすすりめです。

大根おろしには、アミラーゼというデンプンを分解する酵素が含まれているため、消化を助けてくれます。



## 2 きなこもち + 抹茶粉末

「きなこちは、甘あきてちょっと苦手…」という方に!!

きなこもちに抹茶の粉末を少量かけるだけ! ちょっぴり大人の味に....

## 3 きなこもち + 豆乳

きなこもち(切りもち50g)に対して 無糖調整豆乳を20~25cc加えて 500wのレンジで1分~1分半ほど温めてできあがりです。

豆乳は栄養満点なので 健康にもいいのが嬉しいですネ!!

## 杉岡歯科医院2018年の目標

杉岡歯科医院では毎年年頭に医院の目標を立てて、スタッフルームに貼っています🍀

今年も目標を立ててみました!!



## 杉岡歯科医院2018年の目標

### \* できない言い訳を探すのではなくどうしたらできるかを考えよう

新しいことをやろうとする時、他人から提案。・指摘をされた時、どうしてもできない言い訳を探しがちです。現状を変えること、新しい何かをやることは、すごいパワーがいるからです。しかしそれでは新しい意見も出なくなりまずし医院も自分も成長しません。耳が痛いこともあるかもしれませんが、まずは提案を受け入れて、どうしたらできるかを考えることが大切です。

### \* 医院で愚痴を言わない

愚痴を言って発散したい気持ちはわかります。しかし愚痴を言うことで自分いやなことがいつまでも忘れられず、医院も周りもマイナスのオーラがただよいます。もし愚痴を口にしても、反省する習慣を身につけましょう。

### \* 院内感染防止対策の強化

院内感染防止対策は皆さんの協力のおかげでほぼ確立されてきました。今年は細かい器具の院内感染対策をレベルアップしていきたいと思います。

### \* 施設での摂食嚥下指導のシステム作り

誤嚥性肺炎を予防するために摂食嚥下指導は欠かせません。施設でどのようにシステム作りをしていくか、考えていきたいと思います。

## 歯周病が認知症悪化の原因に

歯周病は、糖尿病・肺炎・リウマチ・早産など  
全身に影響を及ぼす病気です。

この度、歯周病が認知症悪化の原因になる仕組みが解明されました！

認知症の6割を占める「アルツハイマー病」は  
脳にゴミ(アンドロイド  $\beta$ )がたまり、  
神経細胞が徐々に死滅することが原因になります。

歯周病菌を感染させたアルツハイマー病のマウスと、  
歯周病で無いアルツハイマー病のマウスと比較しました。

すると、歯周病のマウスは、脳のゴミ(アンドロイド  $\beta$ )が1.4倍に増え、  
記憶力も低下していたそうです。

歯周病予防は、認知症予防にもつながります。

家庭でのケアに加え、  
かかりつけ医で定期的にメンテナンスを受けましょう！

## 患者様の疑問に答えて

Q: 健康のために黒酢を飲んでいたら歯がしみるようになりました。歯科医院で  
酸蝕症といわれました。どういう病気ですか？

A: 酸蝕症は黒酢・柑橘類・スポーツドリンクなどの酸性の飲  
食物の取りすぎで、むし歯ではないのに歯が溶けてしま  
う病気です。心当たりがあれば、生活習慣を見直しまし  
ょう。

