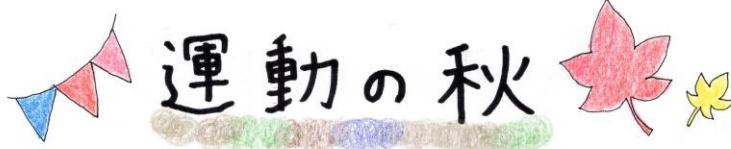


ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 山尾 です

# ひとりごと

今月は 歯科衛生士 山尾 です



1964年に日本で初めて五輪大会「東京オリンピック」の開会式が開催されたため、それを記念して1966年から東京オリンピックの開会式のあった10月10日を「体育の日」として祝日に決めました。2000年(平成12年)からは、10月の第2月曜日が「体育の日」とされたので、今年も10月8日(月)が体育の日です！

だいぶ涼しくなってきたので、この機会に運動を始めてみてはいかがでしょう？



## スタバのドリンクの砂糖量を調べてみると、、、

所用で神戸に行った時、待ち時間があつたのでにスタバへ行きました。

ダークモカチップフラペチーノ、美味しそうな名前だったので頼んでみました

氷の食感と冷たさで甘さ感じませんが、調べてみると、角砂糖 9 個分、330 キロカロリー。

ご飯一杯半、一食分です。

ゆっくり飲んでるとだんだん氷が溶けてきて、今度は甘すぎて飲めません。

そういえば、フローズンコーラも発売されていますが凍らせると甘さがマヒするのが恐ろしいですね。



## かつおの塩たたき、絶品でした！

先日、歯科医師会で苦楽を共にしている仲間達と、高知に行ってきました!

すみません、高知をなめてました。

町は若者たちのパワーに溢れ、南国特有のおおらかさと相まって活気に満ちている (^-^)

食べ物は何を食べても美味しいのですが、本場の「塩たたき」が絶品でした!



驚くほど分厚い身に程よい塩加減、カツオ特有の生臭さは全く感じません。  
わさび、ニンニクをのせると、味わいが変わって美味しいんですよね(^-^)

あまりに美味すぎて、地元の食堂、ひろめ市場、空港と、3食とも  
鰹のたたき、食べ比べをしちゃいました

## 季節のトイレトーパー

9/28 地元歯科医師会例会のお時間をいただいて、杉岡歯科医院で工夫していること  
などのお話をしてきました!!!

今回の講演に際して、スタッフに「皆、工夫しているところの写真撮ってきて」  
とお願いしていたのですが、ん？この写真は？



何を訴えている写真かわからなかったのので、スタッフに聞いてみると、  
トイレトーパーを季節ごとに変えているとのこと  
これはブドウ柄のトイレトーパーだそうです🍇

知りませんでした。私の知らないところで、工夫してくれているのを知って  
嬉しくなりました😊

## 患者様の疑問に答えて

Q: 歯ぎしりをしているとされます。最近冷たいものにしみるのですが、むし歯はないとされます。歯ぎしりと関係ありますか？

A: 歯ぎしりをすると歯に軋みが生じ、歯が欠けたり、知覚過敏の原因になります。マウスピースを作ることによって歯を守ることができます。かかりつけ医に相談しましょう。

