

ひとりごと” 今月は 院長 です

暑い日が続きますね。外出する時に気を付けるのは熱中症です。熱中症予防にスポーツドリンクを飲まれる方も多いと思います。そのスポーツドリンク実は危険なんです

スポーツドリンクの中には驚くほど糖質が入っています。500ml のペットボトルで、多いもので角砂糖10個ほど入っています。角砂糖10個の砂糖水は甘くて飲めませんよね。スポーツドリンクは、飲みやすいように工夫されているので、知らず知らずのうちに砂糖を大量にとってしまいます。

それだけ砂糖をとれば、むし歯にもなりますし、急性の糖尿病（ペットボトル症候群）など様々な病気の原因にもなります。

夏のスポーツドリンク、ご注意ください



日本床矯正研究会のセミナーに参加してきました

日本床矯正研究会主催の岡崎先生特別セミナーのため東京へ!

オンラインセミナーでしたが、理事評議員は現地に集合してリアルに聞かせていただきました。



岡崎先生は私の食育の師匠で、いつも資料を提供していただき感謝しています。

何回拝聴させていただいても新たな気づきがあります😊

最後にリアル参加の理事評議員でパチリ



待ち時間を利用して啓発！ ～小学校歯科健診～

6/8 小学校の歯科健康診断です

コロナ前は毎年、ゲストティーチャーとして食育授業を行っていたのですが、

現在一旦中断しています

このような時期でもできることは無いかと考え、昨年より健康診断の待ち時間を利用してスライドショーを流しています。写真手前でスライドショーを見た後、奥の部屋に移動する流れになります

結構皆真剣に見てくれ、時々笑い声も聞こえていい啓発活動になっています👍



床矯正と食育のオンライン講演をしました

ホワイトクロスで録画講演をさせていただきました

歯列咬合に問題のある子どもが増えてきた原因は食生活に問題があるのではないか、という思いから学校や地域でお話させていただいている内容の集大成です。

最近問題になっているスポーツドリンクについてもお話をさせていただきました

「床矯正」を行っている患者さんが、前歯でしっかり噛むことをはじめとした食育指導をすることで劇的によくなるのがよくあります。そのあたりの私の症例も提示させていただきました😊

歯科医師が「しっかり噛むこと」の大切さを伝え、正しい食育を行うことが大切です。歯科医師の立場から食育を成功させるポイントについて、杉岡真一先生がやさしく解説します。

**歯科から食育を
発信しよう!**

~噛むことの効用と
スポーツドリンクの虚像~

杉岡 真一 先生
日本床矯正研究会 関西地区代表理事
日本小児歯科学会
日本口腔筋機能療法学会

患者様の疑問に答えて

Q: 3歳の男の子です。健診で癒合歯と言われました。どのような病気ですか？

A: 癒合歯とは、2つの歯がひっついて、一つの歯のようになった状態を言います。乳歯に多いです。永久歯が生え変わると、きちんとした歯が生えてくることが多いので、生え変わるまで様子を見てください。

