

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



11
月

朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたね❄️

冷えに悩まされがちな寒い季節には、毎日の食事に
体を温める食べ物を積極的に取り入れて、体の内側
から温めることも大切です❄️

そこで今回は体を温めてくれる食べ物と冷えてしまう食べ物を
調べてみました😊

温めてくれる食べ物

- にんじん、れんこん、ごぼうなどの 根菜類
- ねぎ、にんにく、しょうが、とうがらしなどの 香辛料
- 紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、ココア、黒豆茶 など
- 納豆、味噌、キムチなどの 発酵食品

冷えてしまう食べ物

- トマト、レタス、きゅうり などの 水分が多い野菜
- バナナ、パイナップル などの 南国フルーツ
- 精白された 砂糖 や 化学調味料
- コーヒー、緑茶

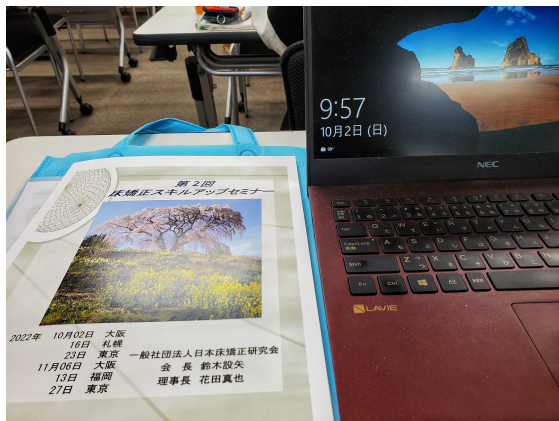
有意義な情報交換ができました ～床矯正スキルアップセミナー～

10/2(日)床矯正スキルアップセミナーのため大阪に向かいました

オンライン全盛ですが、やはりリアルはいいですね！

知り合いの先生にもたくさんお会いし、色々情報交換をしました

やはり勉強熱心な先生方とお話しするとモチベーションが上がります！



旬の食べ物はいいですね！～篠山の黒枝豆～

先日、車で神戸に向かっていると篠山インター出口で数キロに及ぶ渋滞になっていました！

目的はこれですね！



丹波篠山の黒枝豆

毎年この時期になるとこの枝豆を目当てに多くの方が篠山に訪れます

ほっくりとした食感で本当においしいです。

やはり旬のものはいいですね！我が家は篠山の親せきからいただいた

枝豆をありがたくいただきました😊

噛む！咬む！カム！ ～子どもの食育についての講演をしました～

10/19(水)中丹西保健所のご依頼で、オンライン講演を行いました

テーマは「子どもの食育」

近年、むし歯の子供はすごく減っています。

かわりに増えているのが歯並び・かみ合わせに異常がみられる子どもです

学校の歯科健診では8～9割程度の子どもにチェックがつきます

歯並び・かみ合わせの異常の原因は顎の発育不全です

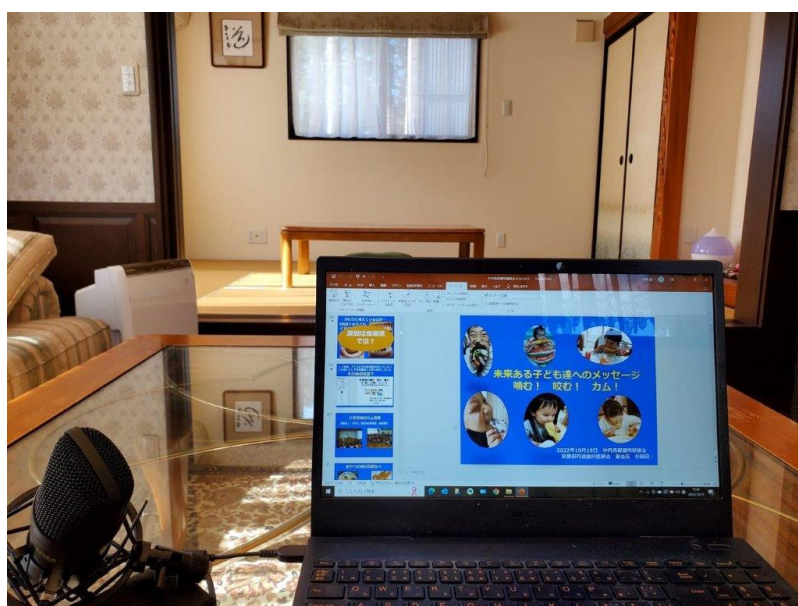
そして顎の発育不全の一番の原因は、「しっかり噛めていない」ことです！

噛むことの大切さ、そして、近年問題になっているスポーツドリンクのお話もしました

オンライン講演は何回も経験させていただきましたが、相手の反応がわからないので、何回やってもなれません(ー;))

講演終了後、担当の方から「すごくわかりやすく話に引き込まれてしまいました」

と嬉しい言葉をいただき、頑張った甲斐がありました😊



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。

