



～お口は健康の窓口～

木の実歯科 ふれあいレター

勉強会



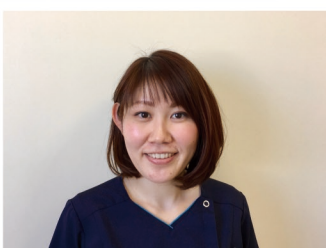
2月4日北海道大学の菅谷勉先生の『歯牙保存のための外科処置』～歯周・歯内・破折のオペテクニック～という講演会に安岡、内田で参加してきました。

歯を残すために必要な外科処置について要点をまとめたお話や、歯周病の再生治療の新しい薬についてのお話もあり、勉強になりました。

内田



ご挨拶



受付 佐藤 良美

誕生日:12月29日

出身地:札幌

趣味:音楽鑑賞、読書

ひと言:先月より正式に木の実歯科で勤務することになりました。早く皆様に覚えてもらえるように頑張ります。



須藤さん激励会



2月10日、須藤さんの寿都歯科への異動の激励会を行いました。須藤さんは木の実歯科の顔として、約4年働いてくれました。いつも明るい笑顔で患者さんスタッフを元気にしてくれる存在でした。

寿都で初めての一人暮らしなのでとても心配ですが、大好きな海を見ながら仕事と家事の両立を頑張ってください。

畠山



8020運動とは？



『8020（ハチマルニイマル）運動』とは、厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

元々大人の歯は、親知らずを入れると32本。現在80歳での残存歯数は平均約14本。30年前程には約4本だったので多くの歯が残るようになったことがわかります。なぜ20本以上かかというと、20本より歯が少なくなると噛む力と噛む面積が低下します。噛む力が弱くなると、おかゆやパンといった軟らかい食事で栄養が偏りがちになり、糖尿病のリスクが高まります。また肥満や生活習慣病になりやすいことや、善玉コレステロールが減るという報告もあります。

そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるために、ぜひ「8020」以上を目指しましょう。



台湾旅行



3泊4日で台湾に行ってきました。北海道はまだまだ寒いですが、向こうは20度前後あり過ごしやすい気温でした。初めての台湾でしたが、日本語しか喋れない私でも地下鉄やバスを使って、小籠包のお店や千と千尋のモデルとなった九份など、行きたかった場所に行くことができました！

台湾は新千歳空港から片道4時間程度で着くうえに、親日なので安心です。みなさん機会があれば是非行ってみてください！！

佐藤みのり

