



寿都歯科 ふれあいシター

「お口は健康の窓口」

発行日 H27.8.1
発行責任者：長澤 稔

Dr. ニュース

「全道歯科医師ゴルフ大会優勝！！」

7月19日(日)に札幌国際カントリークラブ島松コースにて行われました、第48回全道歯科医師ゴルフ大会に参加し、104人の歯科医師が参加する中、見事優勝しました！！勉強もスポーツも頑張ります！！



「勉強会に参加してきました」

7月4日(土)、5日(日)に札幌にて行われました3Sコンセプトの勉強会の第2回目に、7月25日(土)、26日(日)には仙台にて行われましたBPSデンチャー(よく噛める入れ歯)のテクニカル認定コースに参加してきました。これからも頑張ります。



栄養士田中の栄養講座

こんにちは！田中です！！今回は熱中症の予防についてのお話です！！熱中症の予防のひとつとしてとにかく水分をとる！！と聞かれています。これは間違いです！！水分をとりすぎると血液のナトリウム濃度が下がってしまうため、これはナトリウムを薄めなければならぬ状態を止め、体内に水分が入らない状態が反作用します。これにより体内の水分が異常に少なくなってしまう「脱水症状」を引き起こしてしまう可能性が高まっています。熱中症予防には水だけではなく同時に適量の塩分も摂取する必要があります。また糖分を一緒に摂ると水分と塩分の吸収スピードがアップします。ミネラルウォーターよりも糖分と塩分を少し含んだスポーツドリンクがおすすめですよ。

- ・・・手作りスポーツドリンク・・・
- ・水1ℓ
 - ・塩3g
 - ・砂糖20g
 - ・レモン、ライム、グレープフルーツの果汁少々



スズメバチにご注意！！

先日、駐車場にある水道管の蓋にスズメバチの巣ができていました。手のひらサイズで小さ目でしたので、早く発見できて良かった！！これからピークになるようなので、皆さん気を付けて下さいね！！駆除作業ありがとうございました！！



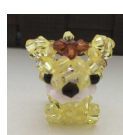
Dr. 下村のちょっといい話

歯の本数、足りてますか！？
正常な永久歯は28本です！！
(※親知らずを除外)
・歯の先天が生えそ(生まれつき)とは、本来あるべき永久歯がないために乳歯が長く残っていたり、歯にすき間が生じていたり、歯並びが悪くなったりとすることが多いです。
・原因はよくわかりませんが、遺伝や産後の栄養不足、全身疾患による副作用等と言われることもあります。不要は歯が抜け落ちてしまったという説もあるそうです。
・生え変わるはずの乳歯はそのまま残る方がです。本来、永久歯の生え変わる時には、乳歯の根は吸収されますが、少しづつ吸収されることなく、乳歯が残ったままになることが多々あります。
・ですが、乳歯は虫歯になりやすいので、徐々にではあるが根が吸収されるので20歳〜30歳くらいまでには自然に抜けてしまう事が多いそうです。
ちやみに・・・
私は20歳くらいまで乳歯がありました。
食事がかきこもり、痛くて、抜きました。
その後の歯の治療で、ブリッジという橋渡しをするための入れ歯、インプラントという処置があります。
何かに気をつけることが少しでもあるようにしたらぜひ声をかけて下さい。



りっちゃんのピースでちょこっと話

こんにちは、鳥居です。今月はトラを作りました！猫の仲間では一番の大型で、インドネシアにいるベンガルトラ、インドネシアにいるスマトラトラ、中国東北部にいるシベリアトラなどに分けられます。イノシシやシカ、牛などを襲って食べますが、魚や昆虫なども食べます。日本の動物園にいるトラのほとんどはベンガルトラです。ピースの仲間も増えましたよ！！



カムカム夏祭り

8/29(土)開催します！！

カムカム会員の皆さん、沢山の参加をお待ちしております！！

カムカム マイコの歯ッピー掲示板

乳歯と歯ぐきの間

子供の歯ぐきは柔らかく歯ブラシが強く当たると痛がります。仕上げ磨きの時歯と歯ぐきの境目を磨けない時に初期虫歯が始まってしまう。虫歯の色は透明な白い真珠色で、歯ぐきに帯状に見えます。わかりやすい場合なので早く気づきやすく、歯磨きやフッ素で元にもどります。

