H27.12 月号
医療法人 社団 白水会
寿都歯科医院
寿都郡寿都町字渡島町72－2
TEL 62－2900
JAB QMS, EMS Accreditations R044, RE037
J-VAC Japan Value-Added Certification Co. Ltd.
JVAC-QM0430 JVAC-EM0170
発行日 H27.12.1
発行責任者：長澤 稔

寿都歯科 ふれあいレター

「お口は健康の窓口」

Drニュース

「歌棄洗心学園へ寄付」

今年も（医）白水会のチャリティーイベントで集まった１０万円を歌棄洗心学園に寄付をさせて頂きました。子供たちのために役立ててもらえれば嬉しいです！ほんの微力ですが、これからも是非続けていきたいと思います。

「勉強会に参加してきました」

11月26日（木）の診療後に倶知安町にて行われました勉強会に参加してきました。日々学び続け、患者さんの力になれるよう努力したいと思います！！

栄養士田中の栄養講座

こんにちは!! 田中です!! 今回は二日酔いにおわく食べ物の飲み物を紹介します。忘年会シーズンいかがお役立てて下さいね☆

① しじみの味噌汁
しじみに含まれるオルニチンには肝臓を活性化させアセトアルデヒドの分解を促進させる働きがあります。

② はちみつ
はちみつの中に含まれる果糖とビタミンCがアルコールの分解を早めいち早く体外へ排出してくれます。
またお酒を飲む際に一緒に摂取すると悪酔い防止の効果もあります。

③ トマト
トマトに含まれるリコピンがアセトアルデヒドを中和してくれることと、トマトの酸味であるリンゴ酸やクエン酸には胃の働きを活発する効果があります。
飲み会ではレッドアイやトマトジュース割りなど、トマト系ドリンクを飲むのもオススメです!!

カムカム クリスマス会

12/12（土）

開催決定！！

参加お待ちしております！！

年末年始休診

12/29(火) 午前診療

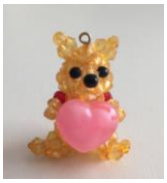
12/30(水)～1/4（月）休診

1/5（火）通常診療

宜しくお願い致します。

りっちゃんのビーズでちょこっと話

こんにちは、鳥居です！今月は、「くまのプーさん」を作りました！くまのプーさんはマイペースで食いしん坊。友達思いで優しい性格。ハチミツが大好物だが、いつもハチにやられてしまう。ただし、プーさんはぬいぐるみなので刺されても痛くないそうです。「んーと、んーと、んーと」が口癖。大親友はごく普通の男の子クリストファーロビンと子ブタのピグレットです。



作品も、22点となりました。文化祭にも展示しました☆

寿都歯科 研修旅行

11/13（金）～北湯沢へ研修旅行に行ってきました！ゆったりたっぷりパワーを温存しましたので、これからも一致団結し、努力し続けていきたいと思います！

カムカム マイコの歯ッピ～掲示板

乳歯の虫歯４つの影響

3：永久歯の歯並びが悪くなる

歯は常に手前の歯の方向に向かって移動するので、永久歯が生えてくると自然に乳歯が抜けます。ところが、乳歯が虫歯になり、早いうちから抜けてしまうと、奥の歯が手前に移動してきて、あとに生えてくる永久歯の場所を邪魔してしまいます。その結果、前歯が手前や奥にずれて斜めに生えてきたり、犬歯が外に生えてきたり、八重歯になったりします。
乳歯の虫歯を治療しないと早いうちから抜けてしまい、歯並びを悪くしてしまうリスクもあるのです。

ＤＨ下村のちょっといい話

噛まない"ことへの口腔への影響。

最近、軟食化の傾向にあります。ジャンクフード"なんかが"良い例ですね。噛まない事への口腔への影響について調べてみました。

1、咀嚼(そしゃく)筋の活動が低下するために、顎骨の発育が悪く、歯列不正を起こしやすくなる。

2、唾液の分泌が悪くなり、清掃性が低下する。
そのため、虫歯や歯周疾患を発生させる。

3、低抵抗力、耐酸性の低下により、顎関節症の誘因となる

4、普段、噛みごたえのある食物を"噛まない"と、咀嚼力は低下し、噛めなくなります。

大体、1口 20回以上 噛むと良いとされています。
そうすると、満腹中枢にも刺激がいき、ダイエット効果も期待されます。
食べ物が美味しい季節、よく噛んで楽しく美味しく尚かつダイエット効果も期待しながら食事をしたいものですね☆