Kanazaki Dental Clinic
発　行：医療法人 仁和会 カナザキ歯科
所在地：愛媛県松山市南梅本町甲 878-5
電話：０１２０－７９８２１１
カナザキ歯科ニュースレター
『もみの木通信』
2017 年 12月号

もみの木通信

コンテンツ

■ 院長の歯科道一直線
■ 管理栄養士によるお知らせ
■『MAKANAI』レシピ紹介♪
■患者さんが知らない怖い話　歯周病 vol.50
■スタッフ紹介
■デンタルグッツ紹介

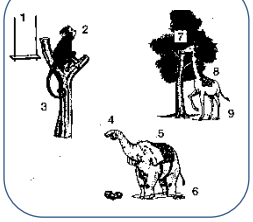
院長の歯科道一直線

「５０Ｅｎｇｌｉｓｈ」

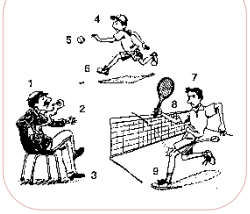
先日、香港に行ってきました。目的は２つありました。一つは歯科の世界ランキングＮＯ１である港大学の見学です。もう一つはＨＳＢＣでの口座開設です。この二つの目的を遂げるためにはどうしても英語でコミュニケーションをする必要があります。過去何度か英会話にチャレンジしてきましたがそのたびに挫折を味わってきました。ところが今回は自分でも驚くほどの成果があがり、２つの目的を見事に遂げることができました。その秘密は一冊の本にあったのです。それが５０Ｅｎｇｌｉｓｈです。５０の例文をしっかり記憶し音読とＣＤのリスニングのみという非常にシンプルな作りの英会話本なのです。この本は私が今まで行ってきた英会話の勉強の中で最高に効果的でした。ほかの勉強法との違いは、画期的な記憶方法を応用した構成になっていることです。動物園、テニス、黄昏、のどの渇き、天気予報の５枚の絵が付いていて、それぞれにストーリーがあります。一度見ると忘れないような印象深い絵の細部には番号が振ってあり、それが記憶のアドレスとなります。絵を思い浮かべると、英語の会話文が思い出せるようになっているのです。この５０の文章を完璧に覚えておくと。２時間英語でスピーチできるくらいの力が付くと書いてあります。本当かなと疑いましたが、実際、香港では英語に困ることはほとんどありませんでしたから驚きです。英会話を身に着けたい人はぜひ一度お試し下さい。

院長　金崎　伸幸

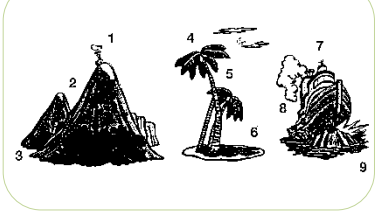
動物園



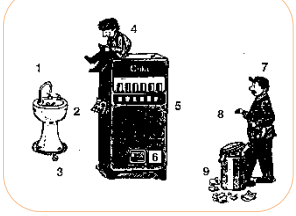
テニス



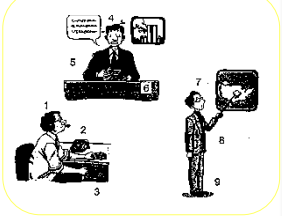
黄昏



のどの渇き



天気予報



スタッフ紹介

保育士　藤久　まどか

こんにちは。保育士の藤久まどかと申します。院内キッズルームでの託児を担当させて頂いております。普段は３人の小学生の子を持つ母親として日々、育児に奮闘中です。私自身、子供が小さい頃は自分の事など後回しで歯医者に通える時間も預け先もなかったため、少しでも同じ思いで育児されている方のお役に立てればと思いカナザキ歯科で働き始めました。
患者様が安心して治療に専念できるよう、大切なお子様が楽しく過ごせるように心がけてまいりますので、これからもよろしくお願い致します。

業務拡張のため

歯科衛生士募集♪（正社員・パート）

訪問　予防　一般診療　オペ　あなたの希望で選べます!!

仕事まるわかりのマニュアルが充実

「復帰してよかった！」

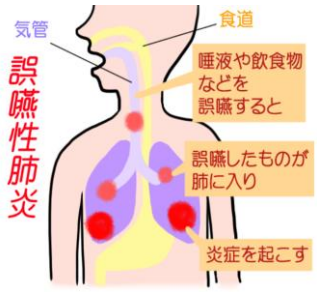
●子育て中の方気軽に働いてみませんか
●３ヶ月間、個別サポートで安心

資格◆ 歯科衛生士免許（経験者優遇・未経験の方も歓迎）
※長期ブランクがあってもご安心ください。
勤務◆ 勤務日・時間帯希望に応じます。（１日３時間～OK）
時給◆ 面談の上、ご相談になります。

歯科衛生士募集中！☎０１２０－７９８２１１まで

患者さんが知らない怖い話　歯周病 vol.50

高齢者に多い「誤嚥性肺炎」



最近よく耳にする「誤嚥性肺炎」。どんな病気かご存じですか？本来、食べたものは食道を経て胃に送られますが、誤って気管に入ってしまい、唾液中の細菌などが肺に感染して炎症を起こす病気です。その誤嚥性肺炎に、実は歯周病が大きく関わっていたのです！

歯周病がリスクを上げる！

＜誤嚥性肺炎の３大リスク＞

★**お口の中のメンテナンス不足**･･･お口の中が不衛生だと、歯周病菌をはじめとした口腔細菌が増えます。食べ物を誤嚥した時に一緒に気管に入り肺に感染します。
★**お口の機能低下**･･･高齢になると、飲み込む力や咳反射が低下して、誤嚥を起こしやすくなります。
★**免疫力の低下**　･･･高齢者や糖尿病がある方などは免疫力が低下して、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

＜リスクを減らすためには＞

メンテナンスをしっかり！！

お口の中の細菌が減ればリスクを減らせます。毎日の歯みがきで、歯と歯ぐきの境目などをシッカリ磨きましょう。定期的に歯科医院でお口のメンテナンスをしてもらうことも大切です。高齢者が亡くなる原因としてもっとも多いのが肺炎。**中でも多いのが「誤嚥性肺炎」**と言われています。高齢者がいるご家庭では特に気をつけてあげて下さいね。

最強！？歯科ドック

星空が美しい季節となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？
今回は**「百長寿」目標なら歯が命！最強「歯科ドッグ」のすゝめ** についてご紹介したいと思います。8020運動開始当初わずか７%に過ぎなかった 8020 達成者が、H.28 年歯科疾患実態調査（厚生労働省）にて 51.2%と初めて半数を超えたとありました。8020 運動はみなさんご存じ 80 歳で自分の歯を 20 本残そう！という運動です。歯を失ってしまうと、固いものを避け、自然とおかゆや麺類など食べやすい炭水化物に偏ってしまう傾向があります。すると高血糖を招き、やがて生活習慣病の発症へとつながっていきます。また、十分に噛めないと高齢者の方は低栄養状態になり、筋力が低下するため転びやすくなったり、サルコペニアやフレイルになったりするおそれもあります。また、歯を治して噛めれるようになっても今まで食べていたもののままで量が増え、体脂肪が増加するという傾向も見られます。そこで、自らのコンディションを正確に把握し歯の治療、食事内容ともにその時ベストなものを進めていくことが大切です。当院でも行っている「歯科ドック」プラス栄養指導・保健指導をすることで、みなさんお一人お一人に合った食事内容を提案いたします。噛めるようになった後体組成がどれだけ改善するか楽しみですね☺♪

カナザキ歯科　管理栄養士　角田紗穂

『MAKANAI』レシピ紹介

11月22日＊豆腐ハンバーグ＊

【材料】一皿分
木綿豆腐：1/4 丁
たまねぎ：25g
もやし：10g
しいたけ：10g
えだまめ：適量
ミンチ：30g
卵：1/4 個
塩コショウ：適量
しょうゆ：小さじ1

【作り方】
① 豆腐の水切りをしっかりする
② 野菜をみじん切りにする
③ 具材を練って混ぜる
④ 味付けしてふっくら混ぜる
⑤ 成型して焼く。

（1 人分）
エネルギー：190kcal
たんぱく質：12.9g
脂質：11.6g
炭水化物：9.8g
食物繊維：3.1g
食塩：0.1g

カナザキ院内セミナー案内

デンタルCafe

テーマ　糖尿病　教室（初級編）

参加無料

日時　1/27（土）14:15 より 14：45 終了

場所　カナザキ歯科　1階　待合室

デンタルカフェではコーヒーを飲みながら、お話をさせていただき質問の気軽に出来るセミナーです。

参加希望・ご興味のある方はお気軽に受付までお声かけください。

休診のお知らせ

12月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休	4	5	6	休	8	9
休	11	12	13	休	15	16
休	18	19	20	21	22	休
休	25	26	27	28	休	休
休						

1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	休	休	休	休	5	6
休	休	9	10	11	12	13
休	15	16	17	休	19	20
休	22	23	24	休	26	27
休	29	30	31			