

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 2019年
 『もみの木通信』



もみの木通信



6月 号

コンテンツ

■ 院長の歯科道一直線
 ■ スタッフ紹介

■ 管理栄養士によるお知らせ
 ■ デンタルグッズ紹介
 ■ 『MAKANAI』レシピ紹介♪

院長の歯科道一直線

『ワンデイトリートメントというすごい治療法』



歯科治療は質を上げれば上げるほど治療回数や時間が増えてしまいます。しかしこのことは、患者さんからするととても大きなデメリットになります。できれば早くて質のいい治療があれば理想だと思われませんか？

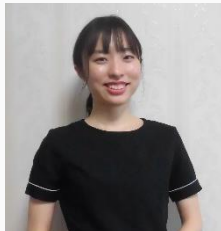
ところが最近当院が導入したワンデイトリートメントは、条件さえ合えば、早く良質な治療ができます。この治療法についてご説明したいと思います。患者さんの歯を歯科医が削り、スキャナーで歯のデータをとります。次に CAD/CAM で削り出し、研磨して歯にセットするまで 1 時間あればできてしまいます。

従来法では 1 か月かかっていた治療がたった 1 時間で終わります。お忙しい患者さんにとっては夢の様な治療法です。しかもこの方法には時短のほかに 2 つのメリットがあります。一つは仮歯を入れないことで象牙質への細菌感染が起こらないのです。このことは、虫歯の再発を防いでくれることになります。もう一つのメリットはすぐにセットすることで、歯の表面にプラークや仮着セメントが付かないため接着用セメントの接着強度が 100% 発揮されるのです。だから、かぶせ物が取れないのです。研究者のデータによると一度ワンデイトリートメントで歯を修復すると平均 20 年間虫歯の再発がないそうです。それに対して通常の治療では一度虫歯になり歯を治した後は何度も再発を繰り返し約 20 年で歯を失うことになるそうです。もちろん全てそうなるというわけではありませんが、信頼できる研究機関がそのような研究データを発表しているのです。昨年そのことを知り、この機械を導入した次第です。歯科治療にもデジタルテクノロジーが応用され確実に進化が続いています

院長 金崎 伸幸

スタッフ紹介

受付 管理栄養士 笹谷 寛子



昨年の 4 月に入社した管理栄養士、受付の笹谷寛子です。この 1 年間先輩に教えていただきながら、様々なことを経験させていただきました。患者さんに寄り添ったスタッフになれるよう、歯と食事の両方でしっかりサポートしていきたいので、何か気になることございましたら、いつでもお声掛けください。

歯科衛生士募集♪（正社員・パート）

業務拡張のため

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कारいの
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

貧血について

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが減少した状態をいいます。ヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ役割を担っており、主な構成成分は「鉄」と「タンパク質」です。ヘモグロビンが減少すると、めまい、疲労感、顔面蒼白、息切れ、動悸などの症状が現れます。貧血の種類はいくつかありますが、最も多いものは鉄欠乏性貧血といって、鉄が足りないためにヘモグロビンが合成できないことが原因で起こる貧血です。これを予防するにはまずは食事からしっかり鉄をとることが大切です。鉄には、レバーやもも肉、まぐろ、いわしなどに含まれる「ヘム鉄」とあさりやほうれん草、小松菜などに含まれる「非ヘム鉄」があります。この2つの大きな違いは体内の吸収率でヘム鉄の吸収率は10~20%、非ヘム鉄は2~5%という点です。そこで、非ヘム鉄を摂取する際には、吸収を高めるビタミンCや動物性たんぱく質を同時に摂取すると吸収が良くなります。成人が1日の食事から鉄を摂取する量は、成人男性では7.5mg、女性では1月経あり0.5mg 月経なし6.5mgが推奨されています。また、女性の場合は生理や妊娠などで多くの鉄を必要とします。妊娠期・授乳期は母体の健康・胎児の発育のため、食生活に気をつけましょう。

他にも、貧血を予防する食品として、造血作用のあるビタミンB12や葉酸を多く含む食材もおすすめです。葉酸を含む食材は、レバーやほうれん草、納豆があり、ビタミンB12を含む食材は、レバーや貝類、チーズがあります。成人が1日の食事からビタミンB12を摂取する量は2.4μg、葉酸は240μgが推奨されています。逆に緑茶・コーヒー・紅茶に含まれる「タンニン」は鉄の吸収を妨げるので、食事中や食後は渋いお茶やコーヒーを飲むのは控えましょう。毎食、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜など）が揃った食事を心がけて、貧血にならない体づくりをしましょう。

今回のMAKANAIレシピ紹介では、鉄分たっぷりのあさりを使ったトマト Pasta をご紹介します。

管理栄養士 道辻 麗

『MAKANAI レシピ紹介』

鉄分たっぷり！

あさりとトマトの Pasta



材料 1 人分

- パスタ：80g
- ベーコン：20g
- あさり（砂出ししたもの）：150g
- ホールトマト：200g
- にんにく（みじん切り）：1/2片
- オリーブ油：大1
- 酒：大1
- 塩・こしょう：適量
- パセリ（みじん切り）：適量

栄養成分

(1人分)

- エネルギー：483kcal
- たんぱく質：20.8g
- 脂質：20.4g
- 鉄：8.0mg
- ビタミンB12：78.7μg

作り方

- あさりの殻を洗う。ベーコンは1cm幅に切る。パスタは袋の表示より1分短くゆでる。
- フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れ、弱火で炒める。香りが出たら中火にして、ホールトマトとあさりと酒を加える。あさりの口が空くまで3~4分蒸し煮にする。
- パスタがゆで上がったからお湯を切って、②を加えて、手早く混ぜる。塩・こしょうで味を整え、お皿に盛ってパセリをふる。

☆鉄とビタミンB12が豊富なあさりが入っているので、貧血予防に役立ちます。
☆トマトに含まれるビタミンCは鉄の吸収率をupさせます！

デンタルグッツ紹介

カナザキ歯科 衛生士おすすめ

~DENTEX 歯間ブラシ~

携帯用キャップ付き。



<特長>

- ・ワイヤーが折れにくく耐久性にすぐれたテーパースル
- ・臼歯部にもブラシを曲げずに挿入できる110°アングル
- ・挿入角度が調整しやすくペンクリップで持ちやすい。

歯間ブラシを正しく効果的に使って、プラークを取り除きましょう。

1箱(4本入) 価格 510円(税込)
1本 価格 150円(税込)

SSS	φ0.7mm~	
S	φ1.2mm~	
M	φ1.4mm~	

カナザキ院内セミナー案内

デンタル Cafe 参加無料
テーマ 虫歯の特徴と予防法

日時 8/17(土)

14:15より14:45終了

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るセミナーです。

場所 カナザキ歯科 1階 待合室

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

7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
休	8	9	10	休	12	13
休	休	16	17	18	19	20
休	22	23	24	休	26	27
休	29	30	31			

8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
休	5	6	7	休	9	10
休	休	休	休	15	16	17
休	19	20	21	休	23	24
休	26	27	28	休	30	31