



もみの木通信

12月
号

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
■ スタッフ紹介 ■ MAKANAI レシピ

院長の歯科道一直線

「コロナ禍で皆様と共に歩む」

現在、世界中に新型コロナウイルス感染が広がり、世界を飲み込んでいるような状況です。私たちも医療にかかわるものとして一般の方々以上に感染に注意を払って診療を行い、日常生活を送らねばなりません。少しでも気を緩めて自分が感染してしまうと、スタッフ同士や患者さんに感染させてしまったり、また患者さんから医療スタッフへ感染してしまうことも考えられます。もうすぐコロナ禍が始まって1年が過ぎようとしていますので、気を引き締めてといっても、同程度の緊張を日常的に続けるのはなかなか簡単なことではありません。したがって緊張して感染予防を行うのではなく、習慣にするというか、毎日歯を磨くように日常の行動パターンにしてしまう必要があります。歯磨きでさえ、するのを忘れてしまうことがありますから、もっと複雑で時間と経費がかかる感染予防はなおさらです。そのレベルを維持、向上してゆくためには、単に「気を付ける」ではなく恒常的なチェックシステムと、より精度高く進化し続けるシステムが必要です。カナザキ歯科では感染予防委員会が定期的に関われています。そこで、最新の情報を共有し、現状の問題点をあげ、改善を行っています。おそらくこれはコロナ収束が宣言されるまで続ける必要があります。

医院を運営しているいろいろなケースに遭遇します。ご家族が発熱していたり、感染多発地域に出張しているがどうしても治療が必要な状況であったり、本当に予測できない様々なケースが飛び込んできます。一つ一つルールに基づいて決断し行動しなければなりません。しかもその判断が、皆様の安全を守り、医の倫理にかなったものでなければなりません。陽性患者の方を当院で診察することはありませんが少しでも可能性があるときには時間外で完全な防御態勢を整えて対応したり、必要なら一定期間治療を延期させていただいたり、患者様にそのようなご協力をお願いすることも多々あります。これらの協力要請は私達にとっても大変心苦しいことですが、その他の患者様やスタッフの安全を確保するためにはやむを得ないことなのです。今、やむを得ず延期などのご協力をお願いしている患者様も、逆の立場になった時、カナザキ歯科が最も安全な歯科であることを望まれると思うのです。

常日頃より問診、体温測定、手指の消毒やうがいをお願い、また治療の延期など、患者の皆様には多岐にわたるご面倒なお願いをしております。それにもかかわらず、暖かいご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

院長 金崎 伸幸

スタッフ紹介

歯科衛生士 栗本 実奈



私は今年の4月に入社し、最初の半年間は診療部で先生方や歯科衛生士の先輩方からさまざまな事を教えていただきました。10月からは予防部でメンテナンスを担当しています。予防では患者様一人一人と向き合うことができ、「気持ちよかった」と直接言っただけのこともありとてもやりがいを感じています。まだまだ至らない点もありますが、患者様と信頼関係を築き、安心してメンテナンスを受けて頂けるよう頑張りますのでこれからもよろしくお願いいたします。

生姜で冷え性対策

冷え性対策に効果のある食べ物として有名なものの1つに生姜があげられます。生姜に含まれる有名な成分にジンゲロール・ジンゲロン・ショウガオールという3つの成分がありますが、一つ一つの効果の違いをご紹介します。

◇ ジンゲロール

生の生姜に多く含まれます。血流を良くして免疫力を高め、手や足の先などの身体の先を温める効果があります。



◇ ジンゲロン

生姜を加熱することでジンゲロールが変化してできる成分です。発汗作用があるので生姜を食べた時に身体がポカポカしてくるのはこのジンゲロンの効果によるものです。

◇ ショウガオール

生姜を乾燥することでジンゲロールが変化してできる成分です。血流を良くすることで熱を作り出し、身体を芯から温めるので、**冷え性対策にはショウガオールの方が効果的です。**加熱しただけの生姜よりも乾燥させた生姜の方がショウガオールが多く含まれます。

乾燥生姜の作り方

- ① 生姜を皮ごと使うのできれいに洗う。
- ② 1~2 mmの薄さにスライスする。
- ③ 120℃に予熱したオーブンで40分加熱して乾燥させる。
冷めたら密閉容器で保存してください。

ただし、生姜は胃腸を刺激するので摂りすぎると腹痛や下痢などの副作用を起こすことがあります。

生の生姜の1日の摂取量は10g(1~2 mmの生姜スライスで6枚、すりおろし生姜で小さじ1杯程度)、成分が凝縮されている乾燥生姜は1~2gを目安にしてください。

管理栄養士 瀬戸 恵里香

『MAKANAI レシピ紹介』

根菜と生姜のコンソメスープ



栄養価

- ・エネルギー 30kcal
- ・たんぱく質 0.8g
- ・脂質 0.3g
- ・塩分相当量 1.3g

材料(2人分)

- ・れんこん 40g
- ・にんじん 20g
- ・大根 30g
- ・乾燥生姜 1g
- ・青ねぎ 少量
- ・水 400ml
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩コショウ 少々

作り方

- ① れんこんとにんじんは1.5 cm角の角切り、青ねぎは小口切り、乾燥生姜はミルやすり鉢で粉末状にする。
- ② 根菜類をレンジで2分加熱して火が通りやすいようにしておく。(完全に火は通らなくて良い)
- ③ 根菜類、生姜、コンソメ、水を鍋に入れて野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ 塩コショウ、で味を整える。

カナザキ院内セミナー案内

デンタルCafe
テーマ「歯周病専門医が教える
歯周病の治し方」

参加
無料

13:15より13:45終了

日時 12/12(土)

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	3	4	5
子供	7	8	9	10	11	12
子供	14	15	16	17	18	19
子供	21	22	23	24	25	26
子供	休	28	29	休	休	

1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					休	休
子供	休	休	休	休	7	8
子供	休	休	12	13	14	15
子供	18	19	20	21	22	23
子供	25	26	27	28	29	30
子供						