



もみの木通信



4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
■ MAKANAI レシピ

院長の歯科道一直線

「インプラントしてもらって本当に調子いいですよ。ありがとうございます」

ある患者さんのインプラントオペの前に控室に説明に行ったときの話ですが、今から行う予定のオペについて説明しようとしたところ、真っ先に「インプラントしてもらって本当に調子いいですよ。ありがとうございます。」とお礼を言われました。この方は今回のオペが5回目になります。最初のころはインプラントに対してどちらかというとながらマイナスイメージを持っていらっしゃった方ですが、回を重ねるごとにインプラントの良さがわかってきたそうです。とにかくなんでも食べられるし、食事がおいしいとのことでした。スポーツをされているので余計にそう感じられるのかもしれませんが、「こんなことならもっと早くいっぺんにやっておけばよかった」と残念そうにおっしゃっていました。この日はとても難しいオペでしたが、大変うまくできました。今回は術後に腫れない工夫をしてみましたので、術後3日目ぐらいが楽しみです。インプラント治療をされていていつも思うのですが、本来当然のようにあるものに対して私たちは空気のように大切さを忘れていくことが多いと思います。人や組織や自然、そして歯に関しても同じことが言えます。

私も歯を一本なくした経験があります。1本ならなくても何とかできるのでまあいいかと思ってしまいます。でも知らず知らず、歯がないところでは噛まず、反対側で噛むようになります。それから5年ぐらいたつと偏って噛んでいるほうの歯に異変を感じるようになります。こうやって次々と健康な歯を失ってゆくのです。これを咬合崩壊と言います。

賢明な人は“今あるものの価値を知っており感謝し大切に使う”という話を聞いたことがあります。健康な歯に感謝し健康なまま一生使っていければ素晴らしいと思います。

私たちも皆様の歯が一生健康で、おいしく楽しい食生活ができるよう全力でお手伝いさせていただきます。

院長 金崎 伸幸

スタッフ紹介

受付 渡邊 彩奈



去年の4月に入社した受付の渡邊 彩奈です。安心して治療に通って頂けるよう、笑顔で丁寧な対応を心掛けています。また、質問していただいた際に的確にお答えできるよう日々勉強に励んでいます。患者様の気持ちに寄り添い精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。



ビタミンB群

ビタミンは、三大栄養素である糖質・たんぱく質・脂質の働きを助けてくれる栄養素の一つです。ビタミンは種類が多く、働きも様々です。

ビタミンB群は、エネルギーをつくるのに欠かせない栄養素です。疲れやすい方や肌荒れが気になる方、口内炎がでやすい方はビタミンB群が不足しているかもしれません。ビタミンB群は、ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類あります。

今回はビタミンB群の中でも知っておきたい3種類を紹介します♪



① ビタミンB1

豚肉や玄米、豆類などに多く含まれます。糖質をエネルギーに変換したり、神経の機能を正常に保つ働きをします。不足すると糖質がうまくエネルギーに変換できず、食欲がなくなったり、疲れやすくなります。ごはんやパン、麺類を頻繁に多量に食べる傾向のある人は、ビタミンB1が不足しがちです。なかなか疲れがとれないと感じている方は、糖質を摂り過ぎていないかチェックしてみてください。

② ビタミンB2

うなぎ、卵、乳製品などに多く含まれます。脂質をエネルギーに変換したり、皮ふや粘膜の健康維持を助ける働きをします。不足すると発育・成長が阻害されるほか、口の端が切れる口角炎、口内炎、舌炎などのように、皮ふや粘膜に炎症がおこりやすくなります。

③ ビタミンB6

かつお、まぐろ、レバー、バナナなどに多く含まれます。タンパク質をエネルギーに変換したり、神経機能を正常に保つ働きをします。不足すると湿しんなどの皮膚のトラブルや口内炎、貧血、などがおこります。

管理栄養士 道辻 麗

『MAKANAI レシピ紹介』

中華風☆肉野菜炒め

豚肉はビタミンB1が多く含まれています。玉ねぎにはビタミンB1の吸収をアップしてくれるアリシンが含まれると一緒に炒めるのが効果的です。



材料(2人分)

・豚肉	100g	B	・オイスターソース	大さじ2	
A	・たまねぎ		40g	・酒	大さじ1
・にんじん	40g		・みりん	小さじ1	
・ピーマン	40g		・醤油	小さじ1	
・もやし	100g		・塩こしょう	少々	

栄養素(1人分)

- ・エネルギー 166kcal
- ・たんぱく質 14.6g
- ・脂質 6.65g
- ・ビタミンB1 0.53g

〈作り方〉

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、豚肉を中火で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ってきたら、Aを加えて強火で炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Bを入れて味を整えたらできあがり！

カナザキ院内セミナー案内

デンタルCafe

テーマ 「カナザキ歯科の 参加 無料
消毒・滅菌方法」

日時 6/19(土) 13:15より13:45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

4月のカレンダー 5月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
子供	5	6	7	8	9	10
子供	12	13	14	15	16	17
子供	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	休	30	
日	月	火	水	木	金	土
						1
休	休	休	休	6	7	8
子供	10	11	12	13	14	15
子供	17	18	19	20	21	22
子供	24	25	26	27	28	29
休	31					