



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
 ■ スタッフ紹介 ■ デンタルグッズ紹介
 ■ 『MAKANAI』レシピ紹介♪

院長の歯科道一直線

「虎の子もいよいよ残り 1 発」

コロナ禍に入り、映画館よりも自宅で映画を見る人が増えています。感染が落ち着いてもその傾向は続くでしょう。スピルバーグ監督のバックトゥザフューチャーは私の好きな映画の一つですが、映画では時間を自由に操ることができますので、タイムマシンを扱ったヒット作は少なくありません。しかし、タイムマシン映画がヒットする理由は何でしょうか？私は未来に対する不安と期待、過去に対する後悔とノスタルジアではないかと考えています。「諸行無常」、「光陰矢の如し」などの言葉がありますが、誰も時間に逆らうことはできず平等に時は流れています。

12年前にある人から「年男」の原稿依頼があったとき「虎の子の2発」というタイトルで投稿させていただきました。「寿命を考えると、年男の文章をあと2回しか書けない。だからいい時間の使い方をしたい」という意味のことを書いた記憶があります。あっという間に2発のうちの1発が消え失せた今、過ぎた12年間は悔なく充実していたでしょうか？この12年を誰かに語るとき、聞く人の目を輝かせることができるでしょうか？

20代の10年間はチャレンジの連続ですから面白おかしい話ができます。しかしこの12年間の私は朝から晩まで仕事と教育に忙殺されてきました。それが悪いとは思いませんが、もっと自分の魂を躍動させたかったという思いが残ります。特段、何もせずに12年が過ぎ去った感じです。このぶんだと、また一瞬で72歳になり、瞬く間に臨終を迎えるでしょう。果たして、その時にやり切ったと思えるのだろうか？「もっと魂に刻み込むような日々を送りたい」そんな気がしてなりません。

子供のころは全ての時間を自分のために使えました。大人になると夫、父親、歯科医師、院長、役員など様々な役割ができるので自分の事として実感できる時間が少なくなります。人によってその比率は違いますが私の場合は1日が数十分で終わるように感じています。YouTuberの鴨頭嘉人さんは「心の矢印を相手に向けよ」と語ります。自分以外のことに時間を使ってしまい充実感が足りないという私は心の矢印が自分に向いているのです。本当に相手に向いていれば、すべてのことが喜びとなり自分の世界も充実するはずです。最後の1発はそうやって使い切りたいですね。

院長 金崎 伸幸





しっかり噛んで食事を楽しむ！



皆さんは普段のお食事の際、しっかり噛めていますか？あまり噛まずに飲み込んだり、水分で流し込んだりしていませんか？今回はしっかり噛むことの大切さをお伝えしようと思います。

しっかり噛むことのメリットとして、

- ・食べ物を細かくして消化しやすい形に変える
- ・食事にかかる時間が長くなり、少しの食事でも満足感を得られることが出来る
- ・噛むことで唾液の分泌が促進され、食べ物と絡まって飲み込みやすくする
- ・顔の筋肉が引き締まって美しいフェイスラインを作ることが出来る

などたくさんあります。

そして噛む回数ですが、“30回は噛みましょう”と良く言われています。30回を目安にすることで食事の時間が長くなり、食べすぎを防いで満腹感を得ることができると言われています。ただ、柔らかいものは30回噛むことは難しいので、根菜類や硬い食品など出来るだけ噛み応えのあるものを食べる

ことがおすすりです。しかし、歯の治療中で硬いものが食べられない方もいらっしゃると思います。無理に硬いものを食べると歯の状態が悪くなってしまいますのでこの期間は食べられるものを食べて頂いて、歯の状態が良くなったら、柔らかいものだけでなく歯ごたえのあるものも食べてしっかり噛むようにしましょう！



『MAKANAI』レシピ紹介

野菜たっぷり！根菜サラダ



《材料(2人分)》

- ・れんこん水煮 50g
- ・にんじん 20g
- ・コーン缶 30g
- ・乾燥ひじき 2g
- ・マヨネーズ } 大さじ 3
- ・白だし } A 大さじ 1
- ・レモン汁 } 大さじ 1
- ・塩こしょう } 少々

《栄養素》

- エネルギー 175 kcal
- たんぱく質 1.5g
- 脂質 15.3g
- 炭水化物 9.0g
- 食物繊維 2.3g
- 食塩相当量 0.5g

《作り方》

- ① 食材の下準備をする
 - ・れんこんは薄めのいちょう切りにして、歯ごたえが残る程度に下ゆでする。
 - ・ごぼうはさがきにして酢水につける。
 - ・にんじん、きゅうりは千切りにして塩もみした後、水気を絞っておく。
 - ・乾燥ひじきは水に戻したあと、2～3分火に通す。
- ② ①とAを混ぜ合わせて出来上がり！

根菜に含まれる食物繊維は歯をきれいにしてくれる効果もあります！

(食べた後の歯みがきはしっかりしましょうね！)

また、身体を温める効果もあるのでこれからの季節にぴったりです！

カナザキ歯科院内セミナー案内

～100年時代を生きる
お口と身体の健康～
テーマ「原因がわからない歯の痛み その1」

参加
無料

日時 2/19 (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

1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						休
休	休	休	休	6	7	8
休	休	11	12	13	14	15
休	17	18	19	20	21	22
休	24	25	26	27	28	29

2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
休	7	8	9	10	休	12
休	14	15	16	17	18	19
休	21	22	休	24	25	26
休	28					