

加藤新聞一一号

今回は栄養学的視点からおすすすめし
ようthoughts。

・スタッフ挨拶・

愛屋ひとみ

こんにちは。今年の一月から加藤歯科で勤務させていただき、あつという間に半年が過ぎましたが、七月いっぱいで退職するこになりました。短い間でしたが、先生、スタッフのみなさん、患者様には迷惑をおかけしたことでもたくさんあったと思います。

突撃！衛生士インタビュー

七月三日、ケアルームがオープンしましたが、どうですか？

落ち着いた雰囲気でゆっくり患者さんと話もでき、丁寧なケアができます。

どういふことをするんですか？

歯石を取つたり、歯面に着いた着色を取つたりと今の良い状態を保てるようにします。あと、患者さんのお口の中の状態の説明、気になつてることの相談を受けています。

患者様の反応はどうですか？

診療室とは違ひ、落ち着いた雰囲気からリラックスできるようです。ケアがとても気持ちよいようで、皆さんとても口の中がすつきりしたと言われます。気軽に口の中の悩みを相談できるのもとても喜ばれています。

最後にどうぞ

まだまだ歯医者とは痛くなつたら行くという場所のようですが、歯だけではなく、自分の体を守るという意味でもお口の中のケアは大切です。電話でも予約を受け付けておりますので、気軽にお問い合わせください。



虫歯について
虫歯の予防には歯質を強くしたり、唾液の分泌を多くさせるような食べ物や食習慣が大切です。まず、歯質を強化する食べ物といえば

・ フッ化物（緑茶、海藻、野菜類）
・ カルシウム（小魚、牛乳）
・ リン（牛肉、チーズ）

などが挙げられます。また、唾液の分泌を多くするには食物繊維の多い食べ物（玄米ごはん、きのこ類、ごぼう、ひじきなど）をよく噛んで、食べることが大切です。歯を強くし、唾液の自浄作用を活かすことが虫歯の予防にもつながります。

歯周病について

歯周病では歯肉の新陳代謝を高める栄養素が大切です。歯肉の細胞を活性化させるには、何と言っても魚や果物が一番です。

- ・ ビタミンA（うなぎ、緑黄色野菜）
- ・ ビタミンC（生野菜、果物）
- ・ ミネラル（海藻類、ピーナッツ類、牛乳）
- ・ フラボノイド（プロポリス、大豆製品、ルイボスティー）

など抗酸化のある成分を含む飲食物がおすすめです。

※ これらの飲食物を摂取すれば虫歯にならない、歯周病にならないというわけでは消決してありません。一番の予防はやはり毎日の丁寧なブラッシングですので、挙げた飲食物をしつかり摂取しつつ、ブラッシングも丁寧におこなってください！

思います。短い間でしたがお世話になりました。最後になりましたが、加藤歯科の今後のご発展ご活躍をお祈りしています。

岡大輔

三年間、お世話になりました。
断腸の思いでした。

お知らせ

八月十四（木）、十五（金）、十六（土）はお盆休みになります。

八月二十二日（土）は院長研修の為、休診します。

元スタッフの植村直威（旧姓、太田）さんは結婚パーティーに行つてきました！



今月のコラム

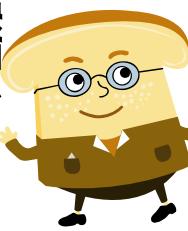
どうも。このコラム三回目の登場の作本です。また、あまり皆さんの興味のないことを書きますので、このコラムは読み飛ばして頂いて結構ですよ！次のコナー「麻里子のこの映画はいいよ」のほうが面白いですよ！

・YOMI TO BASHITENE・

私は今年、年女です。八月で二十四歳になります。八月八日生まれです。末広がりやねと、よく言われますが、その意味がよくわかりません。ただ、年女って結構いいんですね？今年に入つてかなり嬉しいことが二回ありました。今まで運なんてものはこれっぽっちもなかつたけど今年に入つてからというもの・・うひひっ！詳しいことは、言つてもいいけど興味ないでしょ？あ、そつか、そういう人は読み飛ばしてるんですよ。

「コマンドー外伝」といよマサルさん完全版第五巻の読者からの質問コーナーに私の質問が載りました。しかも二つもです。マサルさんの父親 サトルさん（実際答えてるのはうすた先生なんだけど）に答えていただきました。これは弟と友達に自慢しました・・ね、興味ないでしょ？マサルさんつて何つて感じでしょ？それでもまだ読みますか？・・・わかりました！じやあ、二つ目、ケータイサイト、うたヤスのスキマスイッチがやつてる「スキマスイッチ」いう七分程度の短い番組のなかで私が投稿したネタが紹介されました。三度の飯よりスキマスイッチを愛してやまない私にとって、私のネタで一人が笑つたり、話をしているのを聞いてたらもう、やばい。シント君（元アフロ）に「さく

さくさん」つて言つてもらいましたからね。もし、それが大橋さんだつたら鼻血だして倒れてもおかしくない感じです。友達と奥田さんと技工士に自慢しました。友達は悔しいって言つてました。うへへ。いいでしょ？これらを投稿したときは「無欲」でした。載りたいとか読まれたいって思わず何気なく投稿したものが採用されました。だから、無欲って大事なんだと思いました。でも、一回こういうことがあると無欲でいらなくなりますよね。人間つて欲深いなと改めて思つた今回のコラムでした。

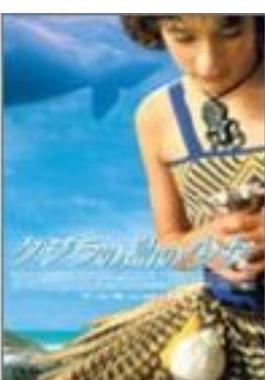


第二回 「クジラ島の少女」（2002）

主演：ケイシャ・キヤツスル＝ヒューズ

舞台はニュージーランドの小さな海辺の村。祖先の勇者バイケアがクジラに導かれこの地へたどり着いたという伝説を語り継ぐマオリ族。その勇者の名前を持つのは、族長の孫。しかし、現代のバイケアは女の子だった。男で泣ければ後継者にはなれないという厳しい掟。なぜ女の子じゃダメなの？私じやダメなの？伝説の歌も覚えだし、槍だって持てる。他の誰にだつて引けを取つてないのに。おじいちゃんは私が嫌いなの？『伝統』といふ壁の前に、少女バイケアは必死にもがき、道を探します。それは自分の存在意識を確認する道でもあったのです。いやらしいまでの彼女の前に現れたのは『ク

ジラ』。そして彼女は奇跡を起こすのです。主演のヒューズは2004年度のアカデミー賞主演女優賞に最年少でのミネートされた実力の持ち主。少女の心の葛藤をとてもうまく表現していると思います。ニュージーランドの美しい大自然も、見所ですよ☆



スタッフ+先生に聞きました。
「暑い夏を乗り切るための工夫
を教えてください。」

・行水 河口 弘幸
・トレーニングをする（雨をよけて走る）岡 大輔

・カキ氷を食べる 河野 徳永 佳奈

・アイスを食べる 河野 さやか

・楽しいことを考える 作本 優子

・筋トレ 奥田 友美

・よく食べ、よく寝る 加藤 洋子

・こまめな水分補給 適度な運動、毎日

楽しく過ごせば夏なんてあつという間

です！ 中角 小夜

・朝起きたらシャワー、仕事から帰つてもシャワー、寝る前にシャワー

・アイスクリームを食べまくる！ 愛屋 ひとみ

・動いて汗をかきまくる。中途半端な汗は許さない 浜崎 朋美

・アイスソングとかアイピローとか、冷た

3つの真実
～人生を変える愛と幸せと豊かさの秘密～

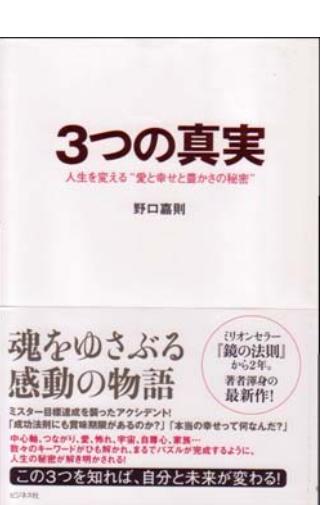
著書 野口嘉則

彰先生の解説

この本を読み、気づかされたことは本当にたくさんありました。その中でも特にこの二つ、恐れに支配されない為にはまず自分の中の恐れを認める、そして、幸せは求めるものではなく、今ここに見出すもの。確かに、その通りだと思います。

僕はこの本を読み終えた時、涙していました。とても素晴らしい本だと思います。3つの真実、さあ、あなたはこの本から何を感じるでしょう？あとがき

こんにちは、八月に入りました。暑いですね。しかし、オリンピックも始まりますので楽しくなりそうです。体調管理をしっかりと、暑い夏を乗り切りましょう！では、来月号もお願いします。



・おいしいものを食べる 加藤 彰
・食べまくる。大声で叫ぶ 松浦
彰先生のおススメ図書コーナー