

加藤新聞

二十一号

唾液のはなし

皆さん、唾液について何かご存知ですか？
普段特に意識することのないものですが、
実はこんな作用があるんですよ！

- ① **消化作用** ↓ 食物の中に含まれるデンプンを分解し、消化します。唾液によって、消化は始まっています。
- ② **潤滑作用** ↓ 咀嚼（食べ物を口に入れてかみ切り、すりつぶしたりして飲み込みやすい形にして飲み込むまでの過程）をしやすくします。
- ③ **溶解作用** ↓ 豊富な水分により、固形の塩分や糖を溶かします。
- ④ **緩衝作用** ↓ 物を食べるとお口の中が酸性に傾き、それにより歯が溶けたりするのですが、その酸を中和し中性に戻します。
- ⑤ **稀釈、洗浄作用** ↓ 唾液により飲食物を稀釈し、お口の中の食べ物のカスを洗い流します。
- ⑥ **抗菌作用** ↓ 唾液にはわずかながら、微生物の発育を抑制したり、殺菌したりする力があります。
- ⑦ **歯の保護作用** ↓ 唾液のタンパク質などが歯の表面に吸着し、保護膜を作っています。
- ⑧ **歯の再石灰化作用** ↓ 歯の成分が酸により溶け出したりしても、唾液の再石灰化作用により修復されることがある等。

こんなにたくさんの作用があります！

唾液は私たち人間にとつて、必要不可欠なものです。唾液がたくさん出るといふことはとても良いことなんです！

技工室のこれなーに？① 「スコープ」



肉眼では見えにくいものでもこれを使えばくつきりです。

細かな作業が多い技工ではかなり重宝して
ますよ！

水酸化カルシウム

水酸化カルシウムとは消石灰とも呼ばれるアルカリ性の物質です。

水酸化カルシウムには強アルカリ（ Ca(OH)_2 ）による殺菌作用（ほとんどの最近の $\text{pH} 9.5$ で破壊されるといわれています。）組織を刺激することによる硬組織形成作用があるため、これらの性質を応用していくつかの歯科材料が製造され、今日の歯科治療で頻繁に使用されます。

当医院では、根が膿んでいる患者様に対して膿を治すお薬として使っています。

因みに、野球のグラウンドの白線やこんなにやくの凝固剤、酸性化河川の中和剤などにも水酸化カルシウムが使用されています。



リンゴがおいしい季節になりました。「一日

一つのリンゴは医者を送さける」という諺もあるように昔からリンゴは健康によい食品とされてきました。リンゴには食物繊維、カリウム、ビタミンC、有機酸など様々な成分が含まれます。また血糖値をゆっくりと上昇させる低GI食品の代表でもあります。リンゴの皮には果実部分の五倍量のポリフェノールが含まれ大腸ガン、肝臓ガン、乳ガンなどの細胞増殖を抑制することが報告されています。またリンゴに含まれるケルセチンと呼ばれるフラボノイドには膀胱ガンの予防効果が認められています。また最近話題のメタボリック症候群ですが、リンゴを毎日食べている人ではメタボリック症候群と診断される率が二十七%も低いことが知られています。さらにリンゴ愛好家では高血圧になる率が二十一%も低いことも報告されています。フランスの科学者はリンゴを食べることで動脈硬化を防ぐことを動物実験で実証しています。リンゴに含まれる食物繊維の代表はペクチンです。ペクチンは水に溶ける食物繊維ですが、コレステロール降下作用、便秘予防、大腸ガン予防など極めて重要な働きをしています。リンゴの皮にはポリフェノールを始め多くの栄養成分が含まれるため、出来れば皮ごとがぶりといきたいものですが、この場合には農薬の問題を確認してからにしてください。イギリスの諺に「朝のリンゴは金、昼は銅、夜は毒」というものがあります。リンゴに限らず、果物は昼間に食べるのがいいようです。

一般常識クイズ

ダンボールに「天地無用」と書いてあった。正しい意味はどれか。

- ① 上下を逆さにしてはいけないということ。
- ② 上下を逆さにしても問題ないということ。
- ③ 中身が頑丈なので手荒く扱ってもかまわないということ。
- ④ 壊れ物が入っていないので、積み上げてもかまわないということ。

答えは「あとがき」を見てね！

お知らせ

十一月八日（土）
二十九日（土）

院長が研修の為
休診いたします。

加藤歯科医院

ホームページ

www.kato.or.jp

ブログや過去の加藤新聞もみる事ができます！是非遊びに来てください！

今月のコラム

今月からコラムは診療部と技工部にわかれてそれぞれ書いてもらうことになりました！

今回のコラムニストは診療部代表洋子さん、技工部代表徳永さんです

今年の春からメダカを飼い始めた。

あこがれの水槽を買い、メダカの網を買い、長府の川へメダカを捕りに行った。メダカと信じて育てていると、なんだか背びれもあり、丸っこい。

そこにいるのは全てフナだった。

ちっちゃいエビを捕ってきこ入れる。

フナ子はそれを食べ丸々太る。

それはあこがれのメダカ生活ではなかった。

弱肉強食、自然界の法則。

自分の水槽の中の悲しい現実疲れ、再び川へ。

今度はメダカの捕獲成功。

三匹のメダカを水槽の中へ

上のほうではメダカちゃん達が優雅に泳ぎ、

下のほうではフナ子がエビをつついてい

る。
ガラスにはタニシが張り付き、コケを片っ端から綺麗にお掃除。いい仕事をしてくれる。

仕事から帰った私は、いつも水槽の前でこの子達に話を聞いてもらうのが日課です。



加藤 洋子



今年初めてコラムを書きます。技工士の徳永です！

十二月で入社半年を迎えます。よろしくお願ひします。

今日は私が飼っているウサギについて、ちよつとだけお話をさせて頂きますね！

私が飼っている梅子さん（一歳七ヶ月♂）は、ネザーランド・ドワーフという種類のウサギ。今現在ペットウサギの中で一番の人気種です。

映画「ミス・ポター」でもおなじみ、ピーター・ラビットのモデルにもなったウサギさんです。

体が小さく頭が大きい。

広いおでこ丸くて大きな目が特徴です。飼い主の気持ちにとっても敏感（空気が読めるみたい！）で、なついてくる時となつかない時の差がハンパないです。（俗に言う、ツンデレってやつですね）

「ウサギを飼っています」と言うときよく「ウサギって寂しいと死んじゃうんだよね？」って言われますが、ウサギは寂しくても死にませんから！

しかし、一人になることに慣れていないウサギさんは、独りになるとストレスを感じ、それが元で死んでしまう・・というところもあるそうです。ウサギは基本的にしつづけることは出来ませんが、我が家のウサギさんは名前を呼ぶと振り向いたりします。仕事で疲れたときは可愛いウサギさんに癒されています。

スタッフ+先生に聞きました。「子供のころの夢はなんでしたか？そして、今の夢は？」

昔 200本安打

今 王、長嶋時代に戻りたい。ピバ巨人！
河口 弘幸

昔 小さいころはお嫁さんでした。

今 院長が「ギャフン！」と言ってしまうくらい上手な技工士になることです！
徳永 佳奈

昔 爆笑問題の弟子

今 立派な技工士
作本 優子

昔 保育士

今 玉の輿
河野 さやか

昔 ジャッキーチェンとか、幼稚園の先生とか、諸星君の彼女とか

今 スーパー衛生士
奥田 友美

昔 お嫁さん

今 お嫁さん
加藤 洋子

昔 ケーキ屋さん、お花屋さん

今 毎日を楽しく生きること！
中角 小夜

昔 小学生の頃からお菓子作りが大好きだったのでパティエ

今 子供が元気に大きく育ってくれること
桑野 あや

昔 美容師
今 お母さんみたいなお母さんになること
中塚 三恵子

昔 保育士さん
今 デイズニールランドに行きたい！
松崎孝美

昔 歯医者さん

今 みんなが幸せに暮らせる楽園を作る
加藤 彰

彰先生のおススメ図書コーナー



トップアスリート名語録

彰先生の解説

賢者のことばに勝るとも劣らない多くの気づきを与えてくれた本です。

人生に、ビジネスに生かしてGOOD！
あとがき

今月も加藤新聞を読んで頂きありがとうございます。実はパソコンが壊れてまして、もしかしたら一日に発行できないかもしれないと思つてたんですが、なんと十月二十九日にパソコンが直りました。だから今、超特急で作成してるところです。必死です。

表の一般常識クイズの答えは①でした！簡単でしたね！でも先生は間違えました。次はもう少し難しいのを探していきます。それでは、来月号もよろしくお願ひします。