

# 加藤新聞

ないですが、こちらでアルバイトをさせて頂いています。

忙しい毎日ですが、すごく充実しています！六歳年下の人たちと一緒に勉強していますが、学校はすごく楽しいです。環境が変わると自分も変わるものだなあと思います。親や祖母に迷惑をかけながら学校に通っているので、良い成績をとって『行かせて良かった』と思つてもらえるようにしたのです。この新聞を編集している作本さんも今、技工士学校に通つていて、三年後には一緒に卒業です。お互いにいい刺激を受け合しながら頑張ります。これからが楽しめます。自分の将来も楽しみです。

## 作本優子

奥田さんが衛生士学校、作本さんが技工士学校に通っています。せつかくなので、意気込みを聞いてみたいと思います。

## 奥田友美

加藤歯科で働き始めて丸二年が経ちました。今まで助手でしたが、四月から衛生士になるための専門学校に通いだしました。以前も、ここに入つてからですが《行こうかな・・》と悩んでいた時期があつたのですが、お金かかるし・・今から三年つて大変だし・・など考えていて、踏み切れませんでした。しかし、衛生士の友人や先輩を見ていてやつぱりかつこいいなあと思ったり、何より諦めきれず、今回は踏み切つてみました。一日考へて、決めました。(たつた一日！？)と突つ込まれそうですが、今は毎朝早く起きて頑張つて学校に通つています。学校が終わつた後、毎日では



## 入れ歯を入れられている方々

毎晩就寝前に入れ歯を外して、入れ歯のブラッシングをしましよう。

四月十四日、私の兄の記念すべき三回目の誕生日から加藤歯科で働くことになりました、松下麻里子です。以前は某レンタル店で洋画担当として日々面白そうな作品を探していました。この知識もいづれ皆様とお話する中で生かせたら・・。でも今は新たな「歯科」の知識をつけ、少しでも多くの患者様とお話し、不安を取り除くお手伝いができるよう勉強していこうと思つています。まだまだわからないことだらけでオロオロしている私を、もうしばらく暖



## 新しい仲間が増えました。



## 十七号

五月になりました。だいぶ暖かくなつてきましたね。

らかめの歯ブラシを使います。入れ歯も使つていると自分の歯と同じように歯垢が付着します。ブラークはヌルヌルとした細菌のかたまりで、洗浄剤だけでは簡単に落とすことはできません。汚れた入れ歯は肺炎を起こす原因になることもあります。また、ブラッシングの歳には歯みがき剤は使わないで下さい。歯みがき剤の中には通常「研磨剤」が入っています。研磨剤が入れ歯の表面に傷をつけてしまいます。また、高温のお湯は入れ歯のゆがみの原因になるので、使わないで下さい。ブラッシングの後は、入れ歯洗浄剤や水につけるなど湿った状態で保管してください。乾いた状態で保管していると変形する原因になります。

食事を美味しく頂くための大切な入れ歯です。清潔に丁寧に使って毎日美味しく過ごして下さい。

## ビタミンDのはなし

ビタミンDは皆様欲ご存知のように、骨代謝には欠かせない栄養素ですが、近年の研究にて、次のようなその他の効用も明らかになってきています。

- ・免疫機能増強・・癌の予防 風邪の予防
- ・動脈硬化、心臓疾患予防
- ・糖尿病予防、メタボ対策
- ・精神疾患ながでもうつ病予防
- ・死亡率の減少

サンシヤインビタミンとして知られるように、ビタミンDは日光照射によつて皮膚でつくられますが、食品からビタミンDを補うには何を食べればよいかご存知ですか？

大多数の方が、干し椎茸を思い浮かべますが、医学的にはちょっとずれています。人間が必要とするビタミンDはD<sub>3</sub>と呼ばれる動物性のビタミンDであり、干し椎茸のビタミンDはD<sub>2</sub>という植物性のビタミンDになります。D<sub>3</sub>を補給するためには魚を食べることがもつとも効率的です。

歯科の領域でも骨の健康は重要なテーマであると思いますが、今最もホットな話題がこのビタミンDであるといつても過言ではありません。

ビタミンDが充分摂取出来ているか、否かを知るには血液中の濃度を測定することが唯一の方法です。一定の血液中濃度を維持できていない場合にはサプリメントによる補充が勧められています。

日本人では男性で二十五%、女性で四十ニ%がビタミンD不足というデータも出でていますので、皆様も一度ビタミンDレベルをチェックされること、おすすめします。

かい目で見守つて頂けると嬉しいです。宜しくお願い致します。

