

加藤新聞

36号

顎関節症を引き起こす可能性のある生活習慣とは？

あゝが鳴る、口が大きく開かない、あゝが痛い・・・etc・・・
もしかして顎関節症？と思ったことのある方、是非チェックしてみてください。

- 横向きに寝ている・枕が高い（顎がねじれている）
- 悪い姿勢で長時間机に向かっている
- ストレス
- 偏咀嚼（片方だけで咬む習慣がある）
- 歯ぎしり
- 食いしばり
- 咬み合わせの異常
- 仕事で緊張の持続する時間が長い
- 頬杖をつく
- スポーツで歯を食いしばることが多い
- 一日、上下の歯を咬みしめたり、咬み合わせた状態である
- 電話中受話器を肩ではさむ

顎関節症の症状は、日々の生活習慣によって引き起こされる可能性があります。これらの行動を認知し、生活習慣に注意すれば症状を軽くすることも出来ます。

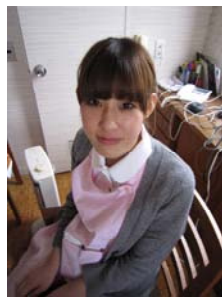


コンニャクのお話

洋食と和食の違いを考える上で避けては通れない食材の代表選手はコンニャクではないでしょうか。海外でこれに類似した食品を食べているという話はあまり聞きません。「コンニャクには栄養があるのか？」などという声をよく耳にしますが、この食材は隠れたヒーローのようなすばらしい栄養効果のある食材です。コンニャクは「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」とも呼ばれるように食物繊維に富んだ食材です。便の解消だけではなく、肝臓から排泄される有害物質を取り込み腸からの排泄を助ける働きをしています。コンニャクに含まれる食物繊維の主成分はマンナンと呼ばれるのですが、このマンナンには毒素排泄効果が強いわれられています。マンナンは医学的には多糖体と呼ばれる炭水化物の一種ですが、近年の研究では免疫力を上げる働きがあることも報告されています。そのメカニズムはマンナンのような食物繊維が増えることによって、腸内細菌叢が改善されることで大きな理由といわれています。排毒効果と並んで期待されるものに、血液中のコレステロール値を正常化する働きです。コレステロールは肝臓から排泄されたあと小腸から再吸収されますが、コンニャクのような食物繊維が充分にあると小腸からの吸収を防ぐことができます。意外と知られていないことがコンニャクやシラタキにはカルシウムが豊富に含まれていることです。いうまでもなくカルシウムは日常生活でコンニャクに補給したいミネラルですが、小魚や乳製品以外のカルシウム補給源は極めて少ないといえます。特にシラタキには板コンニャクの二倍近くのカルシウムが含まれていることが知られています。地味な存在の食材ではありますが、健康維持のため、活用されることをお勧めします。

にゅースタッフ紹介

この春から加藤歯科医院で働かせていただくことになりました岩本です。初めての会社で厳しいことやつらいことなどありますが、院長をはじめスタッフのみなさんにあたたくサポートして頂き頑張っています。早く一人前になれるように努力していきたいと思しますので、よろしくお願ひします。



☆一般常識クイズ☆

次のことわざの空欄に入る数の合計がいちばん大きくなるものはどれか（□には10以上の数字も入ります。）

- ① □ 歩 □ 歩
- ② □ 里の道も □ 歩から
- ③ □ 間は □ 見にしかず
- ④ □ 寒 □ 温

答えは裏のあとがきで・・・

セレックの小冊子が

出来ました！



これを読めばセレックの全てが分かる！？セレックって何？と思っている方から、もっと詳しくセレックについて知りたい！と思う方まで、全ての方に読んでいただける小冊子が出来ました！一階のラック、待合室に置いてありますので、どうぞ何冊でもお持ち帰りください。スタッフにも遠慮なく声をおかけ下さい。

お知らせ

4月3日（土）
24日（土）は
院長研修のため、休診いたします
ホームページも
よろしくお願ひします。

www.kato.or.jp

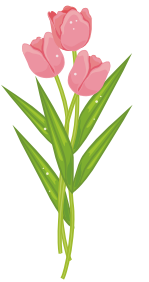
今月のコラム

中野智春

こんにちは。助手をしている中野です。
 まだまだ寒い日が続いています。皆さん
 お身体はこわしていませんか？
 今回コラムを担当することになったのです
 が、ここで私がとても不思議ななって思っ
 たことを書きたいと思います。
 ある番組で夢についての特集がありました。
 私が気付いたのが遅く、十分程度しか観れ
 なかったのですが・・・
 夢はレム睡眠状態で観るという事は良く聞
 きますよね。身体は寝ている状態で頭は起
 きている状態。
 脳の中でアドレナリンが分泌され、フル稼
 働動いているため夢を観る。なぜ身体は動
 かないのか？
 これもまた脳の作業で筋肉達に動かないよ
 うに信号を送っているそうです。（なんて器
 用なんだ！脳くんPART1）
 夢の内容っておかしな内容が多かったりし
 ますよね？
 これは人の記憶の中の良いことも悪いこと
 も含めた記憶から脳が取捨選択して夢とし
 て現れるという・・・（またこれ器用な脳く
 ん！PART2）
 夢はフリーだからある科学者達はどれだけ
 考えても解決しなかった問題を夢で得たア
 イデアで解決したそうです。
 あの有名なダソも夢で見た映像を絵にし
 ていたそうです。
 私も素敵なアイデアを眠りにつくのです
 が・・・
 結局好きな芸能人が夢に出てきてうかれて
 いる中野なのでした。

作本優子

こんにちは、獅子座のA型、作本です。
 河口さんは獅子座のB型で徳永さんは獅子
 座のA型です。だから獅子座のO型の技
 工士さんが来てくれたら、なんか揃つてど
 うでもいい事を時々考えます。



四月から三年生になります。この新聞に
 「入学しました！」と載せたのが二年も前な
 んですね。だんだんと時間が過ぎるのが早
 く感じているので二年の半ば頃からもうす
 ぐ卒業かゝって感傷に浸っていました。
 学校でクラスの人たちと話したりするのが
 楽しくて、あと五年くらい学校に行きたい
 なーとよく漏らしたりします。

入学当初、早く卒業したい！三年とか長す
 ぎる！と思っていたあの頃が懐かしいです。
 一、二年の頃は遅刻、欠席が多かったので、
 無遅刻無欠席を目指して一日一日を大切に
 しながら生活していきたくと思います。そ
 して、菌型彫刻とワイヤー曲げが出来るよ
 うに沢山練習したいと思います。
 もう少し先の話ですが、卒業式はきつと泣
 くと思います。
 また、この新聞で報告できたらなと思っ
 ています。
 ありがとうございます！

スタッフ十先生に聞きました。

「お花見の季節ですね。お花見をする
 ときのコツとかポイントを教えてください」

ださい。」

- 河口 弁当を持っていく
- 徳永 桜が良く見える場所をキープする
- 作本 人の多くない穴場をみつけてゆっく
りする
- 河野 皆で楽しむ！
- 桑野 仲間とたくさんバーベQして、ゴロ寝
する！
- 中塚 BBQとお酒
- 松崎 バーベQをすると楽しいかも！
- 祝迫 BBQセット
- 中野 片手に小説。片手にトマト
- 錦織 満開の桜もいけれど、散ったあとの
桜のじゅうたんもきれいですよ。
散るころもう一度行くのもおすす
めです。
- 岩本 夜桜見に行く
- 先生 温かい格好をしてホットカイロ

彰先生のおススメ図書コーナー



【超訳 ニーチェの言葉】
 彰先生の解説

あの哲学者ニーチェの言葉をわかりやすく
 まとめられた本。
 己について、喜について、生について、心
 について、友について、世について、人に

ついて、愛について、知について、美につ
 いて、それぞれ書かれてあり、どれも興奮
 とともに考えさせられるものばかりでした。
 あとがき

今月も加藤新聞をご覧いただきありがとうございます。
 先月休載したので二ヶ月ぶり
 ですね。お待たせいたしました。
 さて、先月の二十九日は祝迫さんの二十歳
 の誕生日でした。見たこともない程の大
 きなホールケーキでお祝いしました！
 おめでとございます。ケーキはともお
 いしかったです。ご馳走様でした。

一般常識クイズの答えは②の「千里の道も
 一歩から」でした。ちなみに①は「五十歩
 百歩」③は「百聞は一見にしかず」④は「三
 寒四温」です。

それでは、来月号もよろしく願いたし
 ます。

