



発行日 H27.11.1  
 発行責任者：長澤 稔

## Drニュース

10月1日(木)の夜に倶知安で行われた、高齢者・障がい者歯科研修会に、また、10月22日(木)の夜に余市で行われた後志歯科医師会の学術講演会に参加して来ました。診療後の遅い時間で疲れもありましたが、日々の臨床に直結するすぐためになる勉強会でした。これからも患者さんに少しでも良い医療を提供できるよう、学び続けていきたいと思ひます。



## いい歯の日 口腔衛生キャンペーン

10/17(土) 倶知安後志総合振興局で行われた、歯の健康づくりをすすめるための口腔衛生キャンペーンに参加させて頂きました。イベント内容は、歯科相談・入れ歯相談室・指石膏・フッ素塗布など様々な検診項目がありました。会場は、沢山の親子で賑わっていました。これをきっかけに、歯の健康に少しでも関心を持っていただけたら良いなと思ひました。



## 栄養士田中の栄養講座

こんにちは!! 田中です!! 今回は薬味の話をします。薬味は料理を美味しくするだけでなく、健康な肌を兼ね備えているので、薬味を色々入れたくなるものがあると思います!!

- ① 食欲の増進効果  
 食欲不振の時の強い味方が薬味です。その成分が、シロイロ、シロイロ、香りが食欲を刺激します。
- ② 抗酸化作用  
 体の細胞をダメージさせ、老化の病気の原因となる活性酸素を除去してくれるフラボノイドを含んでいます。シロイロはβカロテン、ポリフェノール、シロイロにはβ-カロテン、ネギはアリシン、タマネギ、セロリは生の食材に様々な栄養素が含まれているので、組み合わせで摂取することで相乗効果が得られます。
- ③ 減塩効果  
 減塩に悩んでいる人にとって薬味を活用して頂くことで、薬味には味の導き、味のアクセント、風味もプラスして健康にも役立つ薬味、色々な料理に活用してみたい!!



## ハロウィン仮装

10/31(土)のハロウィンに約100名の仮装行列が町内を歩きました。★「トリック or トリート」(お菓子をくれなきゃイタズラするぞ!) と言って沢山お菓子を頂きました♪ 子供達のかわいい姿に町民の皆さんも喜んでいました♪ 皆さんありがとうございました!



## DH下村のちょっといい話

### 唾液の作用。

- ① 消化作用  
 唾液に含まれる、アミラーゼという酵素がたんぱく質を消化。
- ② 溶菌作用  
 食べ物の口を感知しやすいように、味覚物質を溶かす作用。
- ③ 潤滑作用  
 口の中の食べ物も、唾液で濡らすことで、口を通りやすくする作用。口の中の潤滑い声、よく出る発声を滑らかにする作用。
- ④ 再石灰化  
 脱灰により、溶け出した歯を修復する作用。
- ⑤ 糸状菌抑制作用  
 口の中のPHを一定に保ち、糸状菌の繁殖を抑える作用。
- ⑥ 抗菌作用  
 唾液に含まれる抗菌物質が粘膜を保護する作用。
- ⑦ 自浄作用  
 口の中の汚れを唾液によって洗い流し、キレイにする作用。
- ⑧ 保護作用  
 舌や口の中の粘膜を潤滑な車輪から保護する作用。ドライマウスになると、この作用が弱くなる。

口臭予防効果

- ① 「抗菌作用」→ 口内糸状菌の増殖を抑制する
- ② 「自浄作用」→ 口の中をキレイにする
- ③ 「保護作用」→ 口の粘膜を車輪から保護する。

## かみかみ マイコの歯っぴ〜掲示板

乳歯の虫歯4つの影響

2: 噛む機能の低下やあごの発育を阻害

虫歯は痛みを伴うので、右の歯が虫歯になると、その痛みを避けるように左の歯で噛むようになります。そして左も虫歯になると、噛むと痛いので、よく噛まずに飲みこんでしまいます。幼児期は骨が発達の時期ですが、特に乳歯時期の下あごの骨は噛むことによって発達します。虫歯になると噛む回数が減り、噛まないことで横ばいになり、あごの発育に支障をきたしてしまいます。乳歯が健康なことは、あごの骨の発達につながっています。

