

寿都歯科 ふれあいシスター

「ホ口は健康の窓口」

Dr. ニュース

「勉強会に参加してきました」
 2月28日(日)に札幌にて行われました、インプラントの勉強会に参加してきました。現代の医学は本当に日進月歩で、この日も新しいインプラントの素材についての勉強会でした。昔のインプラントは、色々と改善点があったと言われていますが、現在のインプラントは安全で快適で、安心して治療を受けて頂くことができる最良の治療法の1つとして広く認識されるまでになりました。当院でも沢山の方にインプラント治療を提供して、噛める喜びを実感して頂いていますが、最良の治療を提供するためには、常に新しい知識と技術を習得し続けることが必要不可欠で、これからも生涯学び続けていきたいと思っております。



栄養士田中の栄養講座

こんにちは!! 田中です。今回はTVなどで話題のエジマ油の紹介です。エジマ油はソノ科の「エゴマ」という植物の種から作られる油のことです。エジマ油には体内で作り出せない必須脂肪酸αリノレン酸が豊富に含まれています。αリノレン酸には抗アレルギー作用やアンチエイジング、血流改善に効果があります。エジマ油は熱に弱く、加熱すると栄養が失われてしまうので、揚げ物の油や、火くめ物の油には不向きです。効果的に取り入れるためには「サラダ」のドレッシングとして使うことをおすすめします。またαリノレン酸は酸化しやすいので、生鮮食品のために使われるようにしましょう。最後に、本日で「あそびます」が、今月3月で「寿都歯科」を退職することになりました。栄養士として、より専門的な分野で活躍してはと思っています。これから始めて3年間、お客様、スタッフを通して、ステキな出会いが「たくさん」ありました。この場をお借りして、感謝申し上げます。またぜひお会いしましょう。田中😊

Newスタッフ紹介

つかこしなおこ
 2月から働かせて頂いている塚越向子です。
 歯科の知識がほとんどないため、毎日勉強の日々を送っています。少しでも早く仕事を覚え、みなさんのサポートをしていけるようがんばります！よろしくお願いします！



りっちゃんのピースでちょこっと話

こんにちは、鳥居です！今月はチワワを作りました。ぬいぐるみのような小さい体に、キラキラ光る大きな目を持つチワワ、思わずだきしめたくくなりますよね。チワワは比較的初心者向きの犬種で、室内犬としても飼いやすいとされています。日本では、「ロングコート」と言われる毛の長いチワワが人気です。



かみかみ マイコの歯ッピ〜掲示板

キシリトール 2つの虫歯予防効果
 2: 虫歯の発生・進行を防ぐ
 キシリトールには、虫歯の原因となるミュータンス菌の活動力を甘味料の中で唯一弱められると言われております。そして、フラックをつきにくくする効果と、はかばかやすくする効果があります。さらに、歯の再石灰化を促してくれます。



DH下村のちょっといひ話

仕事や家事、育児に追われる毎日...
 または、もっと早く寝る人
 手にはゆとりとお食事(おみそ汁)がほしいか??
 よく「歯むき事」によって得られる事はたくさんあります!!
 自浄作用が高まり、お口の汚水がたまりにくくなるので、
 舌菌叢中核に刺激が、いき、ダイエット効果に
 つながります。ストレス発散に効果的。などなど...
 20~30回よく歯むきと言われているが、
 1分ほどが理想です。おね。
 毎日の、手には自分のごほうびとして、ちよとせして、
 手には食事をするように... とか大切な事を
 さげ、外食したり、自炊してない人「あはは」
 自炊をしてみよう!! 疑った食事を自分のために
 作らなさい... 少々の工夫でゆとりとした大切な
 「食事の時間」を手に入れることは可能だとおもいます!
 このごときお弁当でも、ちよとした手間を加えたい
 いかもしませんが「おみそ汁」おみそ汁の油に移して
 みるなど... 見た目も変わり、いつも違った食事の
 日時間にすると思ひます!!
 食事を楽しくするために、歯を大切にしてください。
 そのためのサポートとしてメンテナンスがあります。毎日おみそ汁