

さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく
http://www.saradent.com/

2007年7月20日

加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801

tel(0562)33-4180

fax(0562)33-4188



『夏の水分補給』

歯科衛生士 佐藤 綾

暑くなり、水分補給をまめにした時期になってきました。みなさんはこの水分を何で摂取しますか？
「ジュースを飲み過ぎると虫歯になりやすい」という事を歯科関係者が言うのは、よく聞く定番の話だと思います。

今回は少し方向を変えてジュースについてお話してみます。今ジュースの甘みは△砂糖▽ではなく△ブドウ糖果糖液糖▽というものが使われるようになってきています。

これの怖いところですが△砂糖▽は摂取してから体内でブドウ糖と果糖に分かれてから吸収されるのに対し、△ブドウ糖果糖液糖▽は最初から分かれているため、あっとい間に吸収され血糖値がハネ上ってしまいます。

例えば五〇〇ミリリットルの飲料には△ブドウ糖果糖液糖▽が六〇ミリリットル（一割強）以上は含まれています。（約二〇〇キロカロリー・ポテトチップ半袋分）

空腹時にこんな糖度の高い物を飲んだら、血糖値がどれだけ上がってしまうか。

血糖値の急激な上昇は、糖尿病の引き金となってしまいます。最近では小中学生でも糖尿病になる子供が増えています。ジュースに限らずみなさんの好

むお菓子にも大量に含まれています。「甘いもの食べ過ぎは虫歯になるからいけない」というレベルの問題ではなく、基本茶や水を摂取し、手作りのものを心がけ、市販のものは裏の成分表示を確認して買うようにしたり、摂取する量などを気をつけるようにしてみたいかができるでしょうか？



『はじめまして』

歯科医師 長縄敬弘

今年の四月より、加古歯科医院で非常勤歯科医師として勤務させて頂いたこととなりました。長縄敬弘（ながなわ たかひろ）と申します。私は週の半分を愛知学院大学歯学部付属病院の歯周病診療部にて患者様の診療と、新たに歯科医師をめざす後輩達の指導を行っております。

私が専門としている歯周病とは、国民の八割が罹患していると言われている慢性の疾患です。歯周病は、お口の中に住み着いている歯周病菌が歯茎に炎症を起こし、病状が進行すると

歯を支えている骨（歯槽骨）がとけて、やがて歯が抜けてしまう病気です。一昔前では歯周病になつてしまつと治らないので、抜歯し、入れ歯にするのが一般的な処置方法でした。ところが歯周病の原因や進行のメカニズムが解つてくるに従い、これまで抜歯になつていた歯でも救うことができるとなつてきました。しかし、いくら昔より歯を残すことができるようになったとはいえ、一度歯周病になつてしまった歯の健康を取り戻すのは非常に長い時間と苦勞を要します。

予防歯科学の世界的に有名な先生は「本来虫歯や歯周病は、めずらしい病気である」とおっしゃっています。なぜなら正しいブラッシングと食生活および生活習慣を心がけ、そして歯科医院での専門家による定期的なクリーニングによりお口の細菌をしっかりと取り除いておけば、これまで考えられていたほど虫歯にも歯周病にならないことが分かってきたからです。

最近では色々なところで予防歯科という言葉を目にするようになりました。しかし、加古歯科医院のように、熱心なスタッフと充実した環境の中で予防歯科を実践している歯科医院は少ないように思います。患者様が生涯にわたつて自分の歯で食事をし、笑顔で会話を楽しめる、そんな生活のお手伝いをさせて頂けたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。

『社会人一年生』

歯科技工士 国仲晃菜

はじめまして。今年の春から加古歯科医院でお世話になつております。国仲晃菜です。

私は三月に歯科技工士学校を卒業して、今は技工士の卵として毎日頑張つて過ごしています。学校で教わることと違って、社会に出てみると、戸惑つことだらけで毎日働きながら、いろんなことを学ばせていただいています。

加古歯科医院では、熱心に教えてくれる沢山の先輩がいます。できないことは、その場その場で、どうすればできるようになるか教えてくれたり、できたときは誉めてくれます。

そんな先輩達のもとで、私自身も少しは成長してきているかと思えます。

まだまだ、いたらないことだらけで、たくさん迷惑を掛けてしまうこともありませんが、一生懸命働きながら、自分自身たくさん成長していけたらいいなと思います。何年後かの自分がどうなっているか楽しみです。今後ともよろしくお願いいたします。

