

# さらさら

2009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

Quality of your life 心も身体も心地よく

<http://www.saradent.com/>



「さあ、今日からあなたも  
アンチエイジング！」  
歯科衛生士 加古エリカ

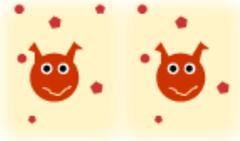
年齢を重ねていくと、「いつまでも健康でいたい。若々しくありたい！」と願うのは私だけでしょうか？

皆さんは「人は体内で発生する活性酸素により老化が進行したり病気になるってしまふ」ということをご存知ですか？又「人が病気になる原因は酵素不足である」とも言われています。

さて**活性酸素**とは、酸化力が強い酸素で日常生活のさまざまな場面での刺激により体内に発生します。又加齢と共に産生されやすく癌をはじめ糖尿病・脳卒中等あらゆる病気の発症に関わっています。

その活性酸素を取り除く為には抗酸化物質であるビタミンやミネラル・ファイトケミカルなどの成分を含んでいる酵素たっぷりの「生の野菜やフルーツを食べる」ことが何より大切です。

**酵素**とは「生（特に生野菜・フルーツ）の物」の中にしか存在せず、元々人の体内にあるも



ので潜在的には一定量しかないの、生の物を少しでも食さないで次第に枯渇してしまします。その為、酵素を食べ物から摂らないと徐々に量は減少してしまい、しいては大病つながらりかねないのです。  
**そこで提案です！！**

- 一・朝は生野菜とフルーツ（フルーツは出来れば一種類が良いですよ。数種類食べるとそれぞれの酵素同士が喧嘩をして多くの酵素を消耗してしまいます）+野菜ジュース
- 二・食後のフルーツではなく食前にフルーツ（消化に酵素が活躍してくれてダイエット効果も期待できます）
- 三・酵素の浪費の元である暴飲暴食、動物性たんぱく質の過剰摂取、喫煙、過度のアルコール摂取は慎む

是非、ひとつでも実践してみてください。なかなか実践できない方には、活性酵素を取り除き酵素を補給することができるとの出来る**サプリメント**がありますので活用されることをお勧めします。

又、当院では唾液や血液で**体の酸化度を調べる**ことのできる検査を行っていますので、興味のある方は是非担当衛生士にお尋ね下さい。  
**さあ、今日からあなたもアンチエイジング！！**

「はじめまして」

歯科技工士 平松沙織

はじめまして。四月からお世話になっております、平松沙織と申します。

加古歯科医院のスタッフの一員になってまだ三ヶ月程ですが、とても充実した日々を過ごしています。毎日患者様の歯を審美的・機能的に治していく治療のお手伝いをさせていただいて、とてもやりがいを感じています。

また、先生をはじめスタッフの向上心の高さはとても勉強になり、私も頑張つてついていかなければと思います。

まだまだ患者様や、先生やスタッフにも迷惑をかけてばかりですが、笑顔でこれからも頑張つていきたいと思えます。これからどうぞよろしくお願ひいたします。

「はじめまして」

歯科助手 岡本 希美



はじめまして。今年の六月より加古歯科のさらでんタルフオレストにてアシスタントとして入社いたしました。岡本と申します。

加古歯科に入社する前は、地元福岡県で介護福祉士として

て老人ホーム等に勤務していましたが、結婚で愛知県に移住してからは、慣れない土地と新しい仕事に悪戦苦闘しながら頑張つております。

人と関わる仕事がしたいという想いで体験したことがない歯科の世界に飛び込んできました。すべてが目新しいことばかりで新鮮です。

特に歯科衛生士の質の高い技術や患者さんへの気配りのある対応などを日々、体感し勉強させていただいております。

歯科に対しての技術もなにもない私ですが、アシスタントとして衛生士の支えになれるように、また、患者様によりよい環境を提供できるように加古歯科医院のスタッフの一員として成長し頑張つていきたいと思えますのでよろしくお願ひいたします。

### 「口腔ケア用品ショッピング」

サイト開設！

当院ホームページに新しいサイトが開設されました。

ご自宅でもお気軽に口腔ケアグッズをご購入いただけます。「会員価格」でご購入いただけますので、是非ご利用下さい！

### 口腔ケア用品 ショッピング

