

2022年1月10日

# さらさら

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

## 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



### 『新年の挨拶』

院長 加古 祐輔

あけましておめでとうございませう。昨年も多くのお患者さまよりご支持をいただき無事一年を終えることができました。ありがとうございます。

以前加古歯科医院では一年の初めに書初めを行っていたそうです。私自身人生のスケジュールを立て、その修正作業に追われるのが一月の作業となっており。これが大変なんです。

日々何か面白いことができないだろうかと模索しており、直近では施設の改築が大きな課題となっております。当院の隣に空き地があるのはご存じでしょうか？

三年後を目途に施設を新しくしていきたいと考えており、よりホスピタリティ溢れるクリニックにしていきたいと考えております。



少しだけ情報を公開すると、患者さまから好評をいただいています。当院の治療棟の診療室から眺める庭があるかと思えます。今後はこの診療室のスペースが待合室となり、より多くの時間を庭とともに過ごしていただきリラックスしていただければと思います。

クリニックという存在は患者さまから求められて初めて価値が得られます。時代の変化に伴い求められる医療が異なってきたり、人対人でのかわりや変わりがありません。

変わるべきところと変えずに継承していくべきところを見極めて少しずつではあります。皆様がともに成長できればと思っております。

今後ともどうぞみなさまに愛され続けられるクリニックであることを願います。私の挨拶とさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 『「健口」を守るお手伝い』 チーフ 歯科衛生士 山本希代子

科学や技術の進歩によって宇宙旅行が実現し、車が空を飛ぶ時代になりました。

医療も日進月歩で平均寿命(〇歳)何歳まで生きられるかは年々長くなっています。大切なのはそれと並行して健康寿命(介護などを受けず自立して元気に生活ができる期間)も上げる事です。平均寿命と健康寿命の差は男性で約九年、女性で約十二年です。

この差を少しでも小さくして、健康



寿命を少しでも長くするために重要なのは食事や睡眠、運動機能の維持や認知症予防への取り組み等です。

歯科医療界に身を置く私たちにできることは何でしょうか。定期的な歯のメンテナンスを受けている方の歯の寿命は、受けていない方の四倍になり、口腔内の状態の良い方は健康寿命も長いというデータがあります。

私達に与えられた使命は、昨今の状況の中、加古歯科医院を選択し、信頼して通って下さる皆様の「健口」を守るお手伝いを、様々な面から精一杯させていただく事にほかなりません。きつと将来はコロナも虫歯も歯周病もなくなるでしょう。そんな未来がやって来ることを祈りつつ、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

### 『健康なからだ作り』 ディレクター 竹内利奈

昨年、一昨年とコロナという目に見えない恐怖や不安に振り回された年が続く、歯医者に行く事を躊躇された方も多かった事と思います。

加古歯科医院では最善の感染対策をして皆様をお待ちしております。どうぞ安心してご来院下さいませ。

さて、今年のお正月、皆様はどのように過ごされましたか？美味しいものを美味しく頂けましたでしょうか？



私は「健康」とは食べる事だと思っています。人間のからだは食事でも口にするものから成り立っています。健康なからだを作るのに、また不調を回復させるには栄養が欠かせません。必要な栄養素を取り入れるには複数の食物を組み合わせたバランスの良い食事が大切です。「タンパク質」「炭水化物」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素です。

そして食べ物の組み合わせにより栄養素の吸収率をぐんと上げる事が出来るのです。例えば免疫力をアップさせる食べ合わせ(細胞を丈夫にする)には筋肉、骨、血液などの細胞作りに関わるタンパク質のツナに抗酸化作用により細胞を丈夫にする、ω-カロテンが豊富なトマトを合わせる。他にも血圧や血糖値を下げる組み合わせなど数え切れないくらいにからだに良い組み合わせが存在します。

そこで大事になってくるのがお口の環境です。人間の筋肉の中で一番強い筋肉は顎、噛む時に働く咀嚼筋です。しっかり噛んで食事するだけで認知症までも予防出来ると言われています。しかし、むし歯、歯周病、口内炎、入れ歯の調子が悪いなどお口の悩みを抱えている方は多くいらつしやいます。最近では口まわりの筋力低下による不正咬合のお子さんも増えています。

当院では子供から高齢の方までそれぞれ悩みに合わせたアドバイスや治療計画、予防歯科などのご提案をしております。皆様の健康のお役に立てるようスタッフ一同日々努力して参りますので今年もどうぞよろしくお願ひ致します。