

さらさら

2023年1月10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/>



『新年のご挨拶』

院長 加古 祐輔

あけましておめでどうございませう。院長の加古祐輔です。昨年一年間お世話になりました。昨年お話しさせて頂いた増設のお話は少しずつですが、進行しており来年春あたりに着工予定をしております。また新たに進化する加古歯科医院を楽しみにして頂きたい！

さて、今紹介させて頂くのは加古歯科医院の新マスコットキャラクター【LOVO】です。かわいい仲間が入りましたので是非皆様でかわいがってあげてください。

なぜ今回新たな仲間を迎え入れたのか？それは歯科医院という存在は誰にとっても不安で緊張するところ。加古歯科医院ではその不安を少しでも和らげられるように庭がみえる設計になっていたり、アロマの香りでリラックスしてもらったりしています。その中に今回のLOVOの仲間入りです。

愛嬌があり、人を認識してしまわずの、後ろからついてきたりします。抱っこなどしてあげてくださいね。加古歯科医院ではこれからも診療時の満足度はもちろんのこと、待ち時間での満足度や快適さも求めています。いと思っています。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



『健康寿命を伸ばすお手伝い』 チーフ歯科衛生士 加古エリカ

明けましておめでどうございませう。昨今の日本は超高齢化時代、人生百年の時代になりました。以前NHKの番組で、長生きしている方の様々な統計を取られており、その中で長寿の多くの方の特徴として『一口三十回噛んで』という事実でした。皆さんは一口何回噛んでいらっしゃるでしょうか？『三十回噛む』ということは歯の本数だけではなく歯と歯肉の状態が良好であること。それ以外に繊維の豊富な野菜を召し上がっているからこそ噛む回数が多いのです。

栄養バランスの取れた食生活に加え三十回噛む事で食べ物がドロドロになり内蔵機能に負担をかけるという方が内蔵を守り老化させないというわけです。虫歯や歯周病が進み、状態が悪い、歯の本数が少ないと柔らかいパン・ご飯・麺類・芋類などのような食べ物、炭水化物が主体となり偏った栄養素しか取れず必然的に糖類の摂取が増え糖尿病などの罹患が増えてしまう事に繋がりがねません。

日本で定期的なメンテナンスを受けている人口は十パーセント以下と言われています。当院の患者さんの意識は高く、八十歳で二十本の歯を残す「八〇二〇」からもはや「九〇二〇」を目指しております。

そして健康寿命を長く過ごしていく要は幼少期の口腔機能を整える事が大切と言われています。呼吸を何処ですべきでしょうか？呼吸は鼻です。事がとても大切です。現代はポカン口の子が全体の三割と言われ鼻で普通に呼吸していると思いきや口でしているお子さんがとても多いのです。姿勢が悪い、口の周りの筋肉が弱い舌癖がある事などが原因と言われています。口腔機能が整う事で咀嚼・嚥下・発音・歯並びに大きく影響しそれが

当院では幼少期の口腔機能の育成の指導から口腔機能の低下に伴う検査やトレーニング高齢者のメンテナンスに至るまで、そして来院が困難な方には訪問診療などさせて頂き生涯にわたり皆さんの健康に寄り添い関わりたいと思っております。

皆さんが笑顔で過ごせるようにこれからも精一杯精進して参りますので今後とも宜しくお願い申し上げます。

『食育』

ディレクター 竹内利奈



新年、あけましておめでどうございませう。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年外食や外食、イベント事など様々な事が自粛ムードな一年でした。保育園、小学校では運動会や発表会が縮小や分散の形で開催され、学校給食は一人一人距離をとった机の上で私語はせず静かに食べましょう。『黙食』です。私が子供の頃は友達数人で机を並べワイワイと話しながら食べたものです。それを思うと、こんな時代だから仕方がないといえ寂しい気もします。その分、家では出来るだけ楽しい食卓にしたいと心がけています。私がキッチンに立つと子供が「このサラダ私が盛り付けていい？」などとお手伝いに來てくれることも増えてきました。嫌いだつた野菜も「これはおばあちゃんに育ててくれた野菜なんだよ。」と伝えると一生懸命食べるようになりました。「このお味噌汁には何が入っているでしょう？」一目で見て解る野菜だけではなく、出汁とは何か？味

増は何から出来ているのか？そんな話をする事もあります。近年、『食育』という言葉をよく耳にするようになりました。農林水産省では「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」文部科学省では「子供達が食に関する正しい知識を望ましい食習慣を身につけること」と定義されています。なんだか難しく感じますがわが家の食卓での会話も食育だと私は思います。添加物とは何か？お菓子や加工品に書かれている食品表示ラベルの見方など学校ではまだまだ学ぶ機会が少ないです。

当院の歯科医師は食に関しても関心が高く、スタッフにも学ぶ機会を与えてくれます。そして、吸収した事を患者様の健康に繋がるよういち早く情報発信する。それも歯科医院の役割だと思えます。今年卯年です。食事からも健康を意識し、ぴよんぴよん跳ねるうさぎにあやかり、皆様にとつて飛躍の年になる事を願ひ、私のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

