

にこにこ😊新聞

第 27 回
夏号
2010年 7月発行
編集長 石井

<http://www.hyakuda-shika.com/>

ひやくだ歯科・ファミリークリニック

【診療科目】

一般歯科・小児歯科
インプラント歯科
審美歯科・矯正歯科



本格的な夏はもうすぐそこ！
海や山が恋しい季節がやってきました。
まだ、雨が降ったり、暑かたの毎日ですが
気持ちだけは、どわやかに過ごさじょう。

歩きつづける

ウォーキングを始めて2年ぐらいになります。診療が終わってから30分から1時間ほど歩きます。調子の良いときはジョギングになることもあります。

その途中で患者さんや知り合いと出会うこともあります。

患者さんから「先生はすごいね。治療中も立ちっぱなしで、その後も歩いて」とはずかしめのお褒めの言葉をいただきます。

また、たまに実家まで足を伸ばすと母に「お兄ちゃん やおいかんめーがー 無理せんとよー」と女親らしい やや煩わしい優しい言葉を頂戴します。

しかし、実際は歯科の診療も所詮 屋内の仕事で万歩計で測定してみると2000歩あまりで、頑張っても3000歩足らずです。

平均的な日本人が1日で「摂取するカロリー」から「消費するカロリー」を引くと約300kカロリー。このあまったカロリーが毎日蓄積されて肥満となります。この300kカロリーを消費するのに1万歩が必要となるそうです。

よって健康生活で1日歩く目標歩数 1万歩となります。
私の毎日の仕事では程遠い数字です。よって診療後に歩きが必要となるのです。

ある日 健康にも卓抜した、高校時代の同級生に、私が「歩かなねー」と言うと、彼からの答えは「よー わかったねー 歩かんと死ぬとぞー」と笑っていました。その通り 私とも同感です。彼も私と同じ高血圧症の継承者です。

人それぞれ立場の違いや考え方は違いますが、私は自分のために歩き続けます。

10分で1000歩

- 100kcal=30分 3000歩
- 200kcal=60分 6000歩
- 300kcal=90分 9000歩

10分=1000歩

百田歯科

ひやくだまきし



虫歯を発見したら、
どうして出来たか患者さんと
一緒に愛情を持って
考えてあげる。
そして治療にうつる。
それが...



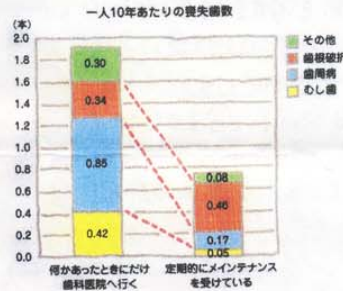
歯科衛生士 久原則子からのアドバイス

防むし歯と歯周病

むし歯や歯周病については、歯科医院で定期的な検診やクリーニング指導を受け、家庭できちんと予防を行えば、発生や再発を防ぐことができます。

一方、フラクシスラム(歯むしり、咬みしめ)などによる力の影響による歯の破折などは予防するのが困難なのが現状です。

定期検診を受けていると、10年間で歯を失う平均本数「2本」が「0.8本」に!



定期的に歯科医院でメンテナンスを受けている人が痛むなどがあったときにだけ通院する人と比較すると10年間に失う歯は平均で半分以下に抑えることができます。

さらにフラクシスラムなどの害が気になって、対応で歯を失う率はもっと減るでしょう。

歯科医院で、フラクシスラムがあると診断された方は、意識を変えて、日常行動と変える必要があります。

日中には、線り返し咬みしめしていることと念頭に置き意識化しましょう。

就寝時には、高い枕は避けて、リラックスイメージ、楽しい経験などを考えたり休めたり。

その他、頬かえをつく癖やむしをついたりするものもよくありません。

歯むしりや咬みしめは、むし歯や歯周病と連って、とむむむむの問題です。

歯科医師や歯科衛生士と一緒に解決策を見つけてください。

マイ・アーム... 浦見子です。



私は今風水にハマっています。
きっかけは、スタッフの山田さんからもらった真赤なスイートピー。
この上にかわいらしい物をたくさんかいて運気を取りたいと思ったからです。右にあるのが、お気に入りになる。奥のワルボンドには、(株)な写真そしてメロの花... 風水的には、ピンクは恋愛、黄色は金運なんです。私はよくはついでに毎日いろんな花を買って生けています。ちなみに今回は、タリアです。本当いうと、ピンクの花を買ってくる事が多いかな... じゅん



百田歯科ニュース

待合室側の花壇がちょっぴり模様替え！知り合いの方にもお願いをして、カッコ良くなりました。
以前は、真平な所に花をちょんと植えているだけだったのが、ウレシエをとりあつて、ちがう種類の花を植えていただけなのに、こんなにステキな花壇になりました。これからも目が離せませんよ。

