



ISO9001 : 2000



JVAC-EM0212

ISO14001:2004

岩井歯科新聞

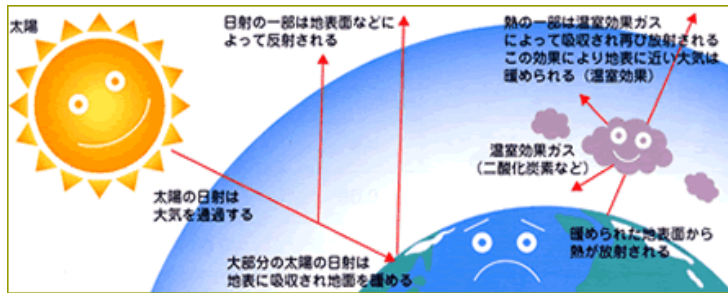
H20 3月号 有賀 WEB サイト <http://www.iwai.dc.com>

<http://www.iwai-dcsalon.com/>

医療法人 正明会
岩井歯科
〒483-8076 愛知県江南市村久野町上原63
0587-57-3311

地球温暖化ってなあに？

地球温暖化になる不思議をわかりやすく説明します。



<セミナーのお知らせ>

3月のセミナーは・・・

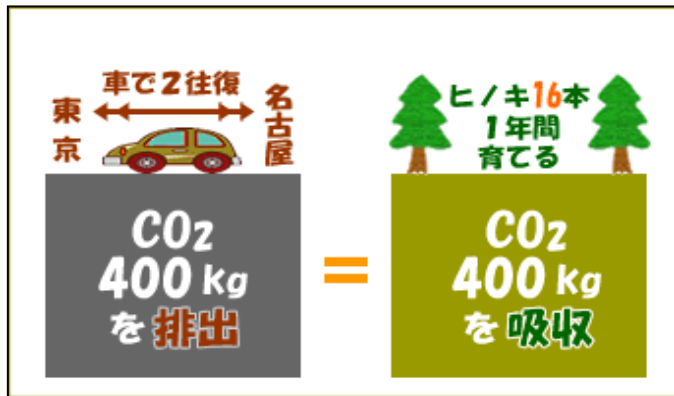
- 矯正セミナー 8日(土) 13時から
 - 院長の患者さんセミナー 19日(水) 19時から
 - 妊産婦さんセミナー 23日(土) 13時から
- 無料の相談会！！

参加を希望される方はスタッフまでどうぞ☆
普段なかなか聞けない事、気になってることを気軽に聞いてください。

環境のお話その1

カーボンオフセットってご存じですか？

私たち人間は生活していく上で、どうしても二酸化炭素(CO2)を出してしまいます。これを吸収する木を育てることで、出してしまったCO2(=カーボン)を埋め合わせ(=オフセット)しようというのが「カーボンオフセット」



庭に木を植えるのもカーボンオフセットですよ♪



環境のお話その2

当院はチーム・マイナス6%に参加しています！
京都議定書の目標を達成するための、一人ひとりのアクションプランです。 深刻な問題となっている地球温暖化。この解決のために世界が協力して作った京都議定書が平成17年2月16日に発効しました。世界に約束した日本の目標は、温室効果ガス排出量6%の削減。これを実現するための国民的プロジェクト、それがチーム・マイナス6%です。

レジ袋を断ったり、こまめに電気を消したり、エアコンの設定温度を20度に設定するのも環境にはやさしいのです☆岩井歯科ではエアコンの温度を20度に設定してあります。少し寒いと感じた方は各チェアに膝かけが用意してありますので、そちらをご利用ください。

新しい歯ブラシが仲間入り☆

はじめまして「ruscello (ルシエロ)」です！
ブルー、グリーン、イエロー、ピンク、ブラックがあります。先端集中毛と段差植毛により、むし歯や歯周病の予防に大切な「歯と歯の間」や「奥歯」がよく磨けます！！

あごの小さい女性や、小中学生むけのサイズもあります。啓蒙ルームに展示してありますのでご自由にご覧下さい♪詳しくお知りになりたい方は、担当の衛生士までどうぞ♪



よく噛むと、虫歯が予防できる！

よく「噛む」と、食べ物を細かく噛み砕いて、消化酵素を含んだ、だ液と混ぜ合わせることによって「消化を助ける」のはもちろんですが、だ液がたくさん出ることによって「虫歯を予防」する効果もえられます。虫歯は、ミュータンス菌などの虫歯菌によって起きますが、だ液には虫歯菌が作る酸を薄める働きがあるのです。よく噛んで、だ液がたくさん出る子どもには、虫歯が起きにくいのです。

よく噛むと、永久歯の歯並びがきれいになる！

最近の子どもは、よく噛まなくても食べられるやわらかい食事をとることが多いので、あごが十分に発達しないことも多いもの。ほっそりしたあごは見た目はいいのですが、永久歯のおさまるスペースが不足してしまいます。乳歯が、すき間なく、きれいに並んでいるようでは、明らかなスペース不足です。永久歯が生えてくると、デコボコな歯並びになりがちです。今日からでも遅くはありません。よく噛む習慣を身につけていきましょう。

よく噛むと、情緒が安定する！

赤ちゃんがおっぱいを吸うのは、栄養をもらうほかに、精神安定剤としての役割があるとされていますが、「噛む」ことにも同じような役割があります。大リーグの投手などが、試合の緊張をやわらげるためにガムを噛んでいる姿をテレビで見かけたことはありませんか？物を「噛む」と、体の緊張がやわらいで、ストレスを解消するのに役立つものです。また、あごの運動が筋肉の刺激となって脳に伝わって、脳の働きを活性化してくれます。「情緒が安定」して、「脳の活性化」にも役立つ。噛むことには、意外な効果がありますね。

噛めない子 VS 噛まない子

最近、噛めない子どもが増えてきていると言われています。また、今の子どもは噛まないとも言われます。保育園の給食などで子どもたちの食べるようすを見ると、「時間内に食べ終わらない子」「口の中にいつまでも食べ物が残っている子」がいる一方で、「あっという間に（噛まずに）食べ終わってしまう子」と、じつにさまざまです。でも、しっかり噛んでいない点では、共通しているそうです。噛むことが苦手な子どもは、確実に増えているのですね。

フッ素配合歯磨き粉による、毎食後の歯磨きは言うまでもないのですが、摂取したい栄養は、歯の抗生物質である**カルシウム**、口腔内を清潔にする**カテキン**、噛む回数が多い**食物繊維**です。噛む回数が多いと咀嚼を繰り返すことによって歯や歯茎、あごの力が強くなり、唾液の分泌量が増え、虫歯予防になります。ごはんや甘いものを食べると、それによって歯は少しずつ溶けていきますが、唾液が歯を元の健康な状態に戻すのです。これが、唾液に含まれる**カルシウム**やリンが歯を修復するという「再石灰化」という作用です。

食品紹介

- フッ素・・・煮干し、芝えび
- キシリトール ほうれん草、いちご、レタス、カリフラワー、玉ねぎ、にんじん
- カルシウム 牛乳、わかさぎ、水菜、菜の花、モロヘイヤ、大豆製品、ひじき
- 食物繊維 玄米、豆類、ひじき、きのこ類、寒天、切干大根、おから、ごぼう、いも類
- カテキン 緑茶

むし歯予防レシピ ーレタスチャーハンー

材料：ご飯 400 g レタス 200 g 焼き豚 40 g
卵 1 個 ごま油 小さじ 1 塩 小さじ 1/4
にんにく（みじん切り） 小さじ 1/2
白ねぎ（みじん切り） 大さじ 1・1/4
こしょう 少々 醤油 小さじ 1

作り方

- 1.レタスはひと口大に切る。焼き豚は小さめの角切りにする。
- 2.卵は割りほぐす。フライパンにごま油の半量を熱し、溶き卵を入れて炒り卵を作り、取り出す。
- 3.残りのごま油を熱し、にんにく、白ねぎを入れて炒め、香りがたったら焼き豚を加えて炒める。ご飯を入れてほぐし、炒り卵を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.最後にレタスを加えてサッと炒め、醤油を回し入れる。



