

丸子歯科 アンチエイジングクラブニュース

平成23年11月発行 VOL.2

美容&健康 プチおすすめ生活

最近よく巷で聞く「断捨離」、みなさんご存じですか？これは、クレーターコンサルタントのやましたひでこさんが提唱する、「断ち・捨て・離れ」のすすめ。入ってくる不要なものを断ち、家にある不要なモノを捨て、モノへの執着から離れることなのだそうです。

身の回りを見ると、しばらく着ていない服や化粧品の試供品など、いつか使うとため込んだものが沢山ありますね。それらのモノが本当に必要なかをチェックし、不要なモノは思い切って処分！すると、部屋はもちろんスッキリしますが、心のガラクタも整理されるようです。「断捨離」自分を見つめ直す作業なんですね。



おすすめの一冊

「病気になる15の食習慣」

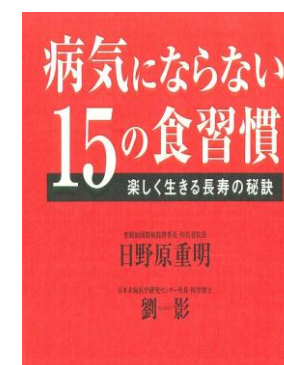
著者 日野原 重明 青春出版社

今回は、現在100才になられても尚、お元気に診療され、その合間に各地で講演会もされている日野原先生の本をご紹介します。テレビでもご活躍されているのでご存知の方も多いのではないのでしょうか。人間、老いるという現象はみな平等に来るものですが、生活習慣を少し変えるだけで、健康的にそして楽しい生活をおくることができます。この本では、日野原先生が自らの身体で実験、実践されて結果が出た「15の食習慣」を紹介してくれています。なにせ、100歳の医師が現役バリバリで実証しているわけですから、理論中心の本と違い説得力があります。

例えば、寝る前に食べても大丈夫・・・だとか肉を食べれば体がさびない・・・など、一般的健康法とは少し違う目線で書かれている項目もあり、まさに目からうろこ！！

「アンチエイジング」に興味のある方には是非おすすめしたい本です。

(待合室の本棚にもあります。)



院長の独り言

先日、東京の品川であった国際インプラントシンポジウムでの出来事です。

最新のインプラント材料の展示の説明を聞いていた時に、「ふっと」「ようー丸子じゃないかー」と呼び掛けられ、後ろを振り向くと見覚えのない感じの初老の男性が私の肩に親しそうに手をかけてきました。

私がキョトンとした顔をしているのが分かったのか、彼が「オレ、〇〇だよ」

頭の中でグルグル考えても二十九年ぶりの同級生と分かるまでに十秒ほどの時間がかかりました。

私はあらためて背筋をのびし、

「アンチエイジング、これからも頑張ろ・・・」と自分の心の中でつぶやいたひと時でした。

日本のおいしいをまるかじり

シミ・そばかすの予防にサツマイモ

木枯らしが吹くこの季節、ほっかほかの“焼き芋”が食べたくなりませんか？甘～くて、少し焦げたところが格別に美味しいサツマイモですが、1日に必要なビタミンC摂取量をサツマイモ1本で摂ることができるほど、実はビタミンCが豊富な食材なのです。

ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えて、シミやそばかすの予防に効果的、肌のハリとツヤを与えるコラーゲンの生成にも役立つという、女性にとって、超頼もしい味方！この秋はサツマイモを食べて、体の内側からキレイになりたいですネ♪



楽しく簡単 クッキング

10月31日はハロウィン！ということで、今回はカボチャを使ったレシピをご紹介します。ビタミンC、E、カロチンなどが豊富なカボチャは、細胞の老化防止や風邪の予防に加え、ガンの予防にも効果的とか。とっても簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね☆

【材料】(4人分)

- ・カボチャ 1/4個
- ・牛乳 600CC
- ・コンソメスープの素 1個
- ・塩、コショウ

【手順】

- ① カボチャは種をとって一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
 - ② ①のカボチャをフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
 - ③ 鍋に②のカボチャとその他の材料を全て入れ火にかけ、塩コショウで味を調べて完成です！
- ※皮を取って調理すると、鮮やかなパンプキンイエローが楽しめます

カボチャのスープ



インプラント Q & A

Q：入れ歯、ブリッジ、インプラント。どの治療法が自分に合っているのかわかりません。

A：歯を失った場合の治療法は、入れ歯、ブリッジ、インプラントの主に3つですが、どの治療法が最適かは患者様のお口の状態（喪失歯の本数や場所）により変わってきますので、ぜひご相談下さい。

それぞれの治療法には、メリット、デメリットがあります。例えば、入れ歯の場合、歯がたくさん無くなった場合にも対応できますが手入れの必要がある、インプラントは固定式で違和感が少なく見た目も自然だが、外科手術が必要などです。「興味をお持ちの方は、お気軽にお声をかけて下さいね。」



あたまの体操

Q 「親の奥歯で噛む子は他人が前歯で噛む」、さて、このことわざの意味は？

A

- 親が可愛がりすぎて必要な時にしからない子は、他人からひどくしかれるはめになる。
- 敵意をいだきながら表面に出さないこと。
- 思うことを率直に言わないで、どこかにおもしろくない気持ちがひそんでいると感じられる状態。

◆正解は a（う～んと可愛がっても、必要な時にはきちんとしかりましょう）

スタッフ紹介

毎月、1つのテーマをもとに当院のスタッフを紹介するコーナーです。今月はコレです！

「頑張っていること」

受付の浅利です



丸子歯科では最年長です。3人の子供ももう成人しており「ラッキー、ラッキー」と言って、プラスの波動を自分に送って、自分で自分の機嫌をとるように（笑）顔晴（ガンバ）っています。病も若さも気持ちからですものね！

歯科衛生士の日比野です



丸子歯科で働き始めて5年、最近では院長と共に審美と予防のセミナーに積極的に参加し、最新技術に取り組んでいます。常に前向きに笑顔でこれからもいろんな事にチャレンジしていきたいです！