

2015年 4月号

# しみテン伝

こんにちは。

歯科衛生士の秋山です。

今月はお口の中の検査や、治療をする時に欠かせない

基本セットという器具についてお話します。

6つの器具がセットになっていて患者さん一人一人に

準備してあります。病院によって内容は少し異なります。



左から順に

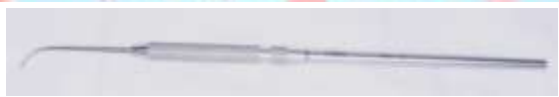
## <ミラー>

口腔内の細かい部分を調べたり、舌や粘膜を押さえる時に使います。



## <探針>

先が細くなっている器具で虫歯を探したりする時に使います。



# 4月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水	清水	榎本	最上	笹原	笠間
	白子	中西	戸原	笹原	戸原	榎本
	笹原	笹原	齊藤	齊藤	齊藤	笹原
東口	笠間	笠間	清水	佐藤	清水	清水
	最上	最上	笠間		笠間	白子

# 4月のインフォメーション

## 西口 矯正診療日

11日(土) 19日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

## 東口 院長休診日

4/11(金) 午前午後 4/25(土) 午前午後

院長セミナーの為お休みです。

## <エキスカバーター>

虫歯の除去や汚れをとります。



## <ストッパー>

薬をつめる時に使います。



## <ピンセット>

細かい物をつかんだり、歯周病の検査に使います。



## そして新たに加わった<生田式ピンセット>

ピンセットにフックがついています。

院内感染防止のためにこのフックを利用して、直接手で触る事のできない蓋や引き出しの開け閉め、道具や材料を取り出します。



いずれの道具も使用後は自動洗浄機にて洗浄し、

1セットずつパッキングをして、高圧蒸気滅菌器に入れて132℃で滅菌しています。



皆様が安心して治療が受けられるようにスタッフが責任を持って管理しています。他にも治療の際には沢山の道具を使います。

気になる事があったらいつでも声をかけて下さいね♪

# 管理栄養士のためになる話

こんにちは！！管理栄養士の鈴木です。だんだんと温かい日も多くなってきましたね(\*~\*)

春といえばイチゴがおいしい季節ですね♡

イチゴ狩りに出かける方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

今月はイチゴのパワーについてのお話です。

**\*イチゴはスーパーフルーツ\***

## ◎食物繊維が豊富

果実の中でも食物繊維が豊富なイチゴ。整腸作用のあるペクチンがたっぷり含まれています。

腸内でのコレステロール吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える効果があります。

また、ペクチンは腸内の善玉菌を増やし便秘や大腸がんを予防する動きが知られています。

## ◎ビタミンCが豊富

ビタミンCの推進量は、成人の場合1日100mgと言われていて、イチゴの場合100g中（約7個分）

50~100mgと、レモンを遙かに上回る量が含まれています。

肌・皮膚を若々しく保つ美肌効果、コラーゲンの生成を促進し、体組織細胞の傷を修復する効果、メラニンの生成を抑え、シミを予防する効果があります。

体内のビタミンCはストレスや喫煙などで失われやすく、また体内に蓄積しておくことはできないので、食事が不規則なときほど意識してしっかり摂りましょう。

## ◎その他にも良い事がいっぱい

ビタミンの他にもむし歯予防効果があるキシリトール、ミネラルなどをバランス良く含んでいます。

カリウムは体内にたまった余分な塩分を排出してくれて、むくみや高血圧に効果的な動きがあります。

鉄も多く含まれているので、貧血を改善する効果があり、皮膚を美しくして血色のよい顔色を作ります☆

いかがですか？

イチゴはこんなにも身体の為になる要素がたくさん入ったスーパーフルーツなのです！

かわいい見た目ですが、健康パワーがいっぱいですね(^o^)/健康に美容に良い事だらけのイチゴ。

なんと1個25カロリー！！今とってもおいしい季節なので間食にぜひ取り入れてみてください(\*~\*)



# しみスタンプ日記リレー

春の日差しが心地よい毎日でございますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？  
西口受付の栃木です。

ゴールデンウィーク目前となり、何かと心楽しみな日々ですね(^o^)/

最近は気温も暖かくなり、ようやく外出する機会が増え、先日箱根へ行って  
きました(^o^)

箱根に行ったのは小学生以来ですが、当時はつまらなかったのか、思い出があまり  
記憶にありません(^\_^A

あの頃の自分を取り戻そう、と思い観光

がてらに大涌谷へ行きました(^o^)/

着いた瞬間、覚悟はしていたものの硫黄の

強烈な臭いに気分が下がりつつ、壮大な

景色に感動しました(^o^)/

やっぱり自然はいいですね☆

お土産で人気のゆで卵(通称黒玉子)は、

地熱を利用して作られたもので、食べると

寿命が7年延びると言われて

いるそうです。

本当かな(+o+)と思い最後に買うつもりが

すっかり忘れて帰ってしまいました(T\_T)

とても残念でしたが、大人になってから行く

箱根は不思議なもので、当時とは違い、

一つ一つに感動してしまいました(^o^)/

箱根へは都心から約85分。

皆様もたまにはハンドルを休めてのんびりと電車の旅はいかがでしょう？

