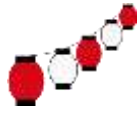




2015年8月号

# しみテン伝



## 8月の診療予定



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



## 8月のインフォメーション



### 西口 矯正診療日

1日(土) 30日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

### 院長休診日

8日(土) 午後

院長セミナー出席の為お休みです。

\*8/4(火) 西口、8/5(水) 東口の診療は

午後3時からになります。

(午前中はキッズイベントの為診療いたしません)

西口東口ともお盆休みはありません。

平常通り診療いたします。

みなさまこんにちは(^o^)/

今月は、定期健診などで歯科衛生士が主に使用している器具についてご紹介したいと思います。

### 【プローブ】

定期健診の歯周組織検査

で使用し、歯周ポケットの深さを測ります。

1ミリ単位で先に印がついていて、最大15ミリまで計測可能です。



歯を支える歯茎や顎の骨が本来の位置から下がっているかどうか、歯周病によって歯茎から出血や膿がでていないか、歯が破折しているかなどを調べるために使われています。



### 【鎌形(シクルタイプ)スケーラー】

先端が刃物になっていて、歯茎の上についている歯石やプラークをとる際に使われます。細かい部分や少量の歯石をとるのに最適です。



### 【鋭匙型(キュレットタイプ)スケーラー】

先端が刃物になっていて、歯茎の下についている歯石やプラークをとる際に使われます。使用する歯に合わせて先端に角度がついているのが特徴です。先端の角度は主に14種類あり、適切なものを選んで使用しています。



### 【超音波スケーラー】

歯茎の上下についている歯石やプラークをとる際に使われます。先端のチップが毎秒25,000~30,000回振動するので、多量の歯石を取り除く際に効果的です。振動により発熱するため、水を出しながら使います。チップはいくつか種類があり、部位に合わせて交換することも可能です。



### 【タスカル】

主に歯の表面に付着したプラークを取り除く際に使用し、ステイン除去にも使われます。プラークを取り除くことで、お口の中の細菌を減らし虫歯や歯周病を予防することができます。ゴム製のチップにはいくつか種類があり、部位や目的に合わせて交換します。このように1度の健診に様々な器具が使われています。ぜひ健診に来た際にはこれらの器具にも注目してみてくださいね(^o^)/



# 管理栄養士のためになる話

みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です(^O^)/夏休みも始まり学生のみなさんは毎日の部活動で汗を流している方も多いのではないのでしょうか？今月は『運動による疲労の回復と栄養の関係』です☆

## 【疲労回復のための食事】

疲労を長引かせることなく早めに回復させることは毎日のトレーニングをする上でとても重要なことです。そのため、毎日の食事も偏ることなく『5大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）』をしっかりと意識してバランスの取れた食事を心がけましょう！



## 【栄養補給～運動前～】

必須アミノ酸の中でも特に筋肉のエネルギー源となる分岐鎖アミノ酸 BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）を運動前に摂取しましょう。BCAA は摂取後 30 分で効果のピークを迎えます。BCAA は主に魚や肉などのたんぱく質の摂取により体内へ取り入れることは可能ですが、ドリンク状や粉末状などのサプリメントで手軽に補給するのもいいかと思います。

\*BCAA に期待される効果\* ①運動能力の向上（スタミナの持続）

②筋肉疲労の軽減（運動後の筋肉組織の回復促進）

③基礎代謝の維持



## 【栄養補給～運動直後～】

素早い疲労回復のために運動直後の栄養補給は重要です。運動後できるだけ早めに『炭水化物』と『たんぱく質』を摂取しましょう！

\*炭水化物\* 運動により筋肉に溜め込まれているエネルギー源のグリコーゲンが消費されるため炭水化物をとってエネルギーを補給しましょう。

〈ポイント〉運動後 30 分以内に体重 1kg あたり 0.7g（体重 50kg だと 35g）

摂取するのが理想的です。おにぎり 1 つあたりの炭水化物量は約 40g です。

\*たんぱく質\* ハードな運動で使った筋肉の修復のためにたんぱく質を積極的に摂取しましょう。炭水化物とたんぱく質の両方を取ることが重要です。

〈ポイント〉鮭おにぎりやハムサンド、牛乳やヨーグルトを摂取しましょう。

炭水化物とたんぱく質を 3：1 の割合で摂取することでより回復を早めます。

以上のことに加えて運動中は熱中症対策のためにも水分をこまめに摂りましょう。また、日々の睡眠も疲労回復には大切です。上質な睡眠は成長ホルモンの分泌を促し疲労回復につながりますよ(^O^)/



# しみペンスタフ7日記りル

こんにちは。西口歯科衛生士の庄子です。

そろそろ梅雨も明けて、蒸し暑い日が少しずつ増えてきましたね。夏の暑さにやられてしまい、夏バテで食欲があまりなくなってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんな中、食欲そそられる美味しそうなデザートの写真につられて、私はウェスティンホテルにあるザ・テラスというお店のデザートビュッフェに行ってみました。

こちらのお店は時期により並ぶスイーツが変わるそうで、今の時期は夏のトロピカルなフルーツをふんだんに使った甘酸っぱい爽やかなデザートが沢山ありました。そして、他にはクレミアという生クリームソフトがありました。

前から気になっていたので食べてみたところ、濃厚なミルク味の生クリームが印象的でとても美味しかったです(^O^)♪

スイーツの他にもスパゲティやピザなどのご飯物や、サラダやスープ、まさかのお漬物までありました。どの料理をとっても美味しく、最後まで飽きることなく美味しくいただきました☆

皆さんもたまには贅沢をしてホテルヴィッフェお出かけされてはいかがでしょうか？(^O^)/

これからまだまだ厳しい夏の暑さがやってきますがみなさんも健康なお口で美味しいものを食べて夏の暑さを乗り切りましょう！

