

* 2011年 * 11月号 *

しみでん伝



免疫力を上げて健康維持☆

最近、「なんだか喉が痛いなあ」「体にブツブツが出来ちゃったんだけど……」など、朝晩の急な冷えこみで体調を崩す人が多くなってきています。

寒さが増すこの時期、特に注目したいのが**免疫力を高める**こと☆

国立感染症研究所は、「インフルエンザによる学級閉鎖がすでに発生した」と発表しました。これからの季節、どんどん増えるのではないのでしょうか。

インフルエンザに感染しやすいのは、免疫力が下がっているとき。

早めに免疫力をアップしておけば、予防することができますね☆

免疫力とは??

免疫力・ 体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力。
低下すると多くの疾病を引き起こす。白血球がその役割を担っている。
*免疫力は 20 代をピークに下降し、40 代はピーク時の半分になってしまいます。

免疫力を高い状態に保つことは、将来ずっと健康でいるための秘訣です。というのも、花粉症や喘息などのアレルギー、感染症やガン……そして、**歯周病**。これらの多くの病気は、体内の免疫力が低下したときに起こるからです。そしてこの免疫力は、加齢やストレスによって低下することもわかっています。

●インフルエンザが流行する時期

本邦では例年、11月から4月ごろまでの冬から早春にかけて流行しており、近年の流行のピークは、2月初め頃で、12月から患者数が増え始め、4月には終息することが多いようです。(国立感染症研究所 HP より)

風邪やインフルエンザが流行ってから慌てて予防を始めるよりも、
今から免疫力を上げて準備しておきましょう！



免疫力が下がっているのはどんなとき？

免疫力を計る指標は残念ながらありません。なぜかという、体温が朝と夜で変化するように、免疫力も常に変化しているからです。下の項目でチェックしましょう！

●免疫力低下のサイン

こんなときは注意！

- 仕事が忙しいなど、ストレスが溜まっている
- 肌のかゆみがある
- 肌が荒れている
- 肩こりがひどい
- 口内炎ができています
- のどがよく渴く
- 低体温である
- 朝起きて疲れが残っている
- 風邪をひきやすい
- めまいや立ちくらみがある

免疫力を高めるポイント

- ストレスをためずに、上手に解消する
- 栄養バランスのいい食事をする
- 適度に運動する
- 睡眠を十分にとる
- キノコ、海藻などの食物繊維をとる

**ご飯を食べるなら、雑穀米！

雑穀米は、栄養価の高さと健康への効果にとっても注目されています。

- ・ 腸内バランスを改善して免疫力を高める
- ・ 活性酸素から起こる酸化、炎症を防ぐ
- ・ アディポネクチンを分泌させ、肥満や動脈硬化を防ぐ

ときどき白米から雑穀米に変えてみてはかがでしょうか(・ω・)

『ラクデント』がおすすめ！

免疫力を高めてくれる乳酸菌があります。ヨーグルトなどの乳酸菌のようにおなかの調子を整えるのではなく、“免疫力を高める”働きを持つ、注目の成分です。

免疫力を上げるのがいいとわかっている、仕事や家事に追われてなかなか思うように実現できないこともありますよね。

サプリメントなら簡単に取り入れることができるのでおすすめです♪
免疫力を上げて歯周病も予防しましょう(^o^)/☆



30カプセル
¥3500

しみデンスタッフ日記リレー

今回は、院長の清水裕之先生です♪ 東京医科歯科大学では高齢者歯科を専攻していました。
子供大好き☆☆ 幅広い層の患者さまから絶大な支持を受けています*
新しいもの好きで、院内にはどんどん物が増えていきます～（笑）



こんにちは。院長の清水 裕之です。

あっという間に寒さがやってきましたね。

この前お正月だったと思ったら、もう11月です。

歳をとると年月が過ぎるのが早くなるのでしょうか、それとも生活が充実すると早くなるのでしょうか？

私は後者だと思うのです。決して歳をとったからだと思いたくないからではありませんよ（笑）

つまらないこと、やりたくないことをしている時、聞きたくもない授業を聞いているときはなかなか時間が経たないものです。しかし、興味のある話を聞いているときや、大好きな趣味に没頭しているときなどはあっという間に時間が過ぎます。

私は歯科医師になって17年になります。

自分がやりたい歯科医療がはっきりしてから、より仕事が楽しくなりました。そのやりたい歯科医療とは、予防の大切さをより多くの方々に気づいていただき、健康な人をより健康に、健康でない人も健康を取り戻し、楽しく充実した生活を送っていただくことです。そして、歯についての心配のない暮らしが送れるようにすることです。

そんな歯科医療の実現のためにスタッフともミーティングを通して話し合い、セミナーに出席して学び、より多くの知識と技術を習得して来ました。そして今後も続けていきます。

歯を失ってから健康の大切さを知るのではなく、失う前に予防できることを知っていただき健診を通して歯の健康を守り続けていただきたいのです。

そして、「むし歯や歯周病になる人をなくすこと」が最終目標です。

あと2ヶ月の2011年を、目標に向かって少しでも近づけるようにがんばっていききたいと思います。



お知らせ

X'mas イベント開催決定！！

今年もX'mas イベントを行うことになりました♪

昨年は虫歯に関する内容で大変ご好評いただきましたが、今回は第2弾として、12月17日（土）に浦和パルコにて“歯並び”に関する盛りだくさんな内容を予定しております。もちろん無料です♪
応募やイベントに関するご質問は受付まで★



11月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 最上	佐藤	清水	清水 榎本

診療インフォメーション



西口 矯正診療日

12日（土）、20日（日）

一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。

西口・東口 院長休診日

12日（土）

院長はセミナー出席のため休診致します。

Dr.榎本は通常通り診療致します。

東口 口腔外科診療日

11月はDr.茂木の診療はお休みです。