

フッ素について

フッ素は、虫歯予防に効果的なお薬である事は良く知られています。一般に薬局や雑貨店やコンビニでもフッ素入りの歯磨剤を購入できます。フッ素は自然界にも多く含まれたものがあります。海の家藻、果物のイチゴ、実は、私達の唾液の中にも含まれています。食べる時は良く噛んで唾液の流れを良くする事で、細菌を洗い流し、フッ素で歯を保護する事が可能です。唾液は、自分の持っている万能な予防薬ですね。フッ素は虫歯になりやすい人、知覚過敏のある人にも効果があります。歯医者でも定期的に塗ると更に効果が期待できます。



歯科衛生士 高橋



山の恐怖体験

先月、東丹沢へ登山しに行って来ました！川沿いを歩き水のせせらぎを聞きながら、マイナスイオンたっぷり気持ち良かったです☆けれども楽しかったのは最初のうち。。滝を目指して向かうと、たどり着いたのはヒルのメッカと呼ばれる滝。。!!無数の小さなヒルが足音立てず、いつの間に私の足に！靴の中に！私は山で発狂しました。手で払っても取れない、どんどんよじ上ってきます。ヒルは生体の両側に強力な吸盤を持ち、簡単には振り払えません。人の体温で寄って来るため、登山道の足跡や靴の裏にも体温が伝わるようで、たくさん寄ってきます。服や靴下も簡単に穴を開けて入り、吸血します。吸血された所は数時間流血が止まりません。害はあまりないのですが、とにかく気持ちが悪いです。この登山はヒルの嫌な思い出しかありませんでした笑
対策としてはヒル除けスプレーやライター、塩を持って歩く、塩水に浸したタオルを足首や首元に巻くなどをすると良いそうです。
下山しながらヒルについて調べたのでとても詳しくなりました。次回は対策してリベンジしたいと思います！皆さんも登山する時は気を付けて下さい☆

助手 多田

Dr あくざわサプリメント通信 Vol. 16

「糖化」って？

ここ数年、「糖化」という言葉を女性誌などで見かけるようになってきました。

「糖化」が進むと老化する！とか、お肌の「糖化」は老化の始まり！など体のなかの「糖」が化けると、どうも老化を早めてしまうようです。

一方、最近では、「糖質制限食」というダイエット法とともに「糖化」が語られるようになってきました。

「糖化」とは、簡単に言うと、食べた糖分（特にブドウ糖や果糖）が体のなかで使われなかった余分なものを処理するために、体のいたるところでゴミとして溜まってしまふことを言います。

特にこれらの「糖」は「タンパク質」が大好きなのです。

体は、ほとんどの器官が「タンパク質」でできており、余った糖分は体中のタンパク質と結びついて、老化につながっていきます。

「糖」+「タンパク質」⇒「老化」ってことですね！
体を老化させないためには、まず糖分を摂りすぎないこと。

特に清涼飲料水などに使われている「果糖ブドウ糖液糖」は大敵です！！

8月になりました！！

暑い日が続きますね \ (◎o◎) / ☀

8月は葉が落ちる月から「葉月」といわれています。

葉が落ちるのは秋のイメージですが

旧暦では8月は秋なのです！！

しかし、私はまだまだ夏を満喫したいと思います♪



助手・對馬

8月の予定

木・日・祝はお休みになります。

8/15~8/18まで夏季休診日となります。

尚、8/13(水)は午前診療となりますのでご了承下さい。



8/11(月)の午後の診療は
3:30から



に変更になります。