



★★Happy Halloween★★

毎年10月31日に行われる古代ケルト人が起源とされているお祭り。従来は秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。カボチャの中身をくりぬいてジャック・オー・ランタンを作って飾ったりします。お化けカボチャ、カボチャちょうちんとも言える物で、オレンジ色のカボチャをくり抜き、



ナイフで目、鼻、口を付け、内側に火の付いたろうそくを立てるもので最もハロウィンらしいシンボルです。

子供たちが仮装して近くの家々を訪れて

「トリック・オア・トリート」
(お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ!)



と唱えながら、お菓子をもらったりする風習などもあります♪

日本でも大きなイベントになっています!

今年はどんな仮装をしてみますか?★★★★

DA 多田

◆カルシウムは骨や歯の健康の為に
必要な栄養素の筆頭!!

カルシウムは99%が骨や歯に存在しており、残り1%が血液などに存在しています。血液中のカルシウムは一定に保たれており、減少すると骨からカルシウムが放出され、血液中のカルシウム濃度を一定に保とうとします。しかし、この状態が続くと骨量が減少し、骨粗鬆症を引き起こしてしまいます。また、カルシウムは喫煙やアルコールの過剰摂取、インスタント食品などの摂取によって胃腸での吸収が阻害されたり、排泄量が増加するとされています。さらに、女性は閉経や過度のダイエット、ストレスによって無月経や生理不順になると骨形成を促す作用のあるエストロゲン(女性ホルモン)減少し、骨量が低下しやすくなります。カルシウムとマグネシウムはバランスが大切だといわれており、その理想のバランスは、カルシウム:マグネシウム=2:1~3:1といわれています。そのため、このバランスが崩れると、どちらか一方のみを十分に摂取しても、骨量が低下したりホルモンバランスが崩れるなどして体に様々な悪影響を引き起こす可能性があります。なおカルシウムの摂取量は1日当たり、【成人男性で約650mgから900mg】、【成人女性で約600mgから700mg】が推奨される摂取目安量となっています。食事ですりにくい栄養素の一つなので、サプリメントの活用をお勧めします!

by Dr AKUZAWA



新スタッフが増えました!

はじめまして!

こんにちは。8月より新しく歯科衛生士として勤務させて頂いています、横溝です。以前は町田にある医院に勤務していました。最初は新しいスタッフや環境に不安なこともありましたが、今は毎日楽しく働いています。これからアクザワ歯科医院でたくさんいいところを吸収していきたいと思っています。

人と話すことが大好きなで、患者さんとどんどんコミュニケーションをとっていきたくと思っていますのでよろしくお願いします!



9月の終わりにお休みを頂き、初めて京都に行ってきました!!

教科書でしか見たことがなかった金閣寺や銀閣寺、実物を見て感動しました。



美味しいものをたくさん食べて、自然とふれあい、とても満喫しました♪

心の充電ができたので、お仕事も元気ががんばります(^o^)/



助手 對馬



10月の予定

木・日・祝日は休診になります。

10/4(土)スタッフ結婚式のため、

10/11(土)学会のため休診になります。

10/20(月)15:30から診療となります。

ご了承下さい。

