



Dr あくざわの栄養通信

健康に気を使っている人はたくさんいると思います。特に食に関する健康話は、毎日のようにメディアからの食の情報が蔓延しています。これでは皆さんも何を食ったらよいか悩んでしまうのではないのでしょうか？

今日からできる簡単な食事法を伝授いたします！

- ① 咀嚼（物をかみ砕く行為）の回数を増やしましょう！
- ② 食べ物の色を気にしましょう！
- ③ 腹八分目！
まずこの3つを実践しましょう！
- ① 食べる回数を増やすことで満腹中枢が働きやすくなり、満足感が得られ易くなります。また、咀嚼は脳への血流量を増して、ボケ防止にもつながります。『回数は30回噛みなさい』といわれていますが、実は医学的根拠は全くありません！カレーなどは具材を大きくすることで、咀嚼回数を増やせます。
- ② 一日のビタミンミネラルなどの摂取量がありますが、いちいちそんなことを気にしていたら、毎日の食事など作ってられません！そこで、食べ物の色に気を使ってください。食べ物色素には意味があり、赤、青、白、黄色、緑、紫、黒などの色が入った食べ物を毎日取ることで、色々な栄養素が摂取できます。難しいことは考えず是非実践してください！
- ③ 健康に良い物だからと言って食べ過ぎは絶対によくありません。適量適度で食生活を楽しみましょう！腹八分目！

阿久澤

粒入り歯磨き粉は歯に良くない？

細かい顆粒入りの歯磨き粉をよく見かけると思いますが、知っておきたい知識です。顆粒はブラッシングなどの比較的弱い力で押されると細かく砕けながら歯と歯茎の隙間などの歯垢を押し出すように設計されています。しかし砕けずに歯周ポケットに入り込んでしまった場合、溶けずに残留し、歯茎の炎症を引き起こす可能性があるのです。特に重度の歯周病（歯周ポケットが深い方）、インプラントの歯肉はポケットが緩く、周囲に入り込む可能性が高いため、要注意です！

使用を控える事をお勧めします。

歯磨き粉の選択も重要です❀

DA 多田

そろそろ梅雨の季節がやってきますね☔
今年こそはレインブーツを買うぞ！！と、思ってから早3年が経ちました(笑)
ついにこの間買いました(´ー´)ノ
しかし、買ってから履く機会がありません。
今は雨が待ち遠しいです。
これで今年の梅雨と雪は乗り切れそうです♪

助手 對馬

重要なお知らせ

当院では予約診療を行っています。
無断キャンセルをされると、他の患者様にもご迷惑がかかります。

3回以上無断キャンセルをされた患者様には治療をお断りする場合がございます。

ご理解の程、よろしくお願い致します。

6月の予定

木・日・祝日はお休みとなります。

尚、6月16日(火)の診療は15:30からとなりますので、宜しくお願い致します。

6月10日(水) Dr 阿久澤 休み。

6月20日(土) Dr 佐伯 午後休み

