

「AED」導入しました!

今年は、おめでたいこと続きの一年です。

年始に友人の結婚式。3月には、職場の先輩スタッフの結婚式。年末には、私の兄の結婚式。美に気合いが入る一年です!(^^)!

歯科衛生士ということもあり、歯は誰よりも白く輝かせたいので、まずはホワイトニングを久し振りにしようと思います。幸せだらけの一年になりそうです☆

話しがそれましたが・・・

アクザワ歯科にAEDを導入しました。

AEDとは、突然の心停止を起こして倒れた人を、その場にいる人達で命を救うことができる器械です。

皆様のお力になれるように、良いものは取り入れていきたいと思えます。



サプリメント通信

今回は油脂について少しお話をさせていただきます! 良い油脂は、体内でアレルギーや炎症を抑える物質が作られる時の材料となります。取っていい油脂とそうでない油脂を理解しましょう! 特に脂質異常症アレルギー疾患が気になる方は要チェック!

積極的に取りたい油脂は、 ω -3系油脂です。亜麻仁油、エゴマ油、魚油等で、食物から摂取することが難しい物です。EPA, DHAを豊富に含有したサプリメント等で補いましょう。 ω -3系の油脂は熱に弱い為加熱せず、みそ汁に入れたり、ドレッシングにかけてもよいでしょう。オレイン酸、バター、ラードなどは、体内に吸収しにくい油脂の為炒め物等に使用すると良いでしょう。 ω -6系の油脂リノール酸は、現代の日本では過剰なくらい摂取できているので、取る必要はありません。揚げ物などで自然と摂取できています。

ω -3脂肪酸と ω -6脂肪酸の望ましい摂取比率は1:1から1:4であると言われていています。現代の日本は ω -6脂肪酸の摂取が極めて高い実態にあるあります。この原因は、代表的な食用油の多くが高い比率の ω -6脂肪酸を含んでいて ω -3脂肪酸をほとんど含んでいないからである。必須脂肪酸は、多くの代謝過程ではたらいっているため、不足したり、種類のバランスが悪かったりすると、体調を崩す原因になるともいわれます!

みなさん! 今一度油の摂り方を見直しましょう!!



子ども用仕上げ磨き用歯ブラシを追加しました!



* PDRからシーセクション・ハーハ (税込¥150)

お子様の歯と歯茎を痛めない丸い毛先とスモールヘッドで磨きにくかったホップ側のブラッシングがしやすいかたちです。

また、お子様自身での歯磨きにもおススメです。



* オーラルケアからトゥー・ドゥー・テン (税込¥210)

太めのグリップが握りやすくブラシの大きさや形が歯を1歯ずつ磨きやすく作られているため色々な磨き方が可能です。嘔吐反射のある方や孤立歯のケアにも適しています。膝に寝かせての仕上げ磨きに!

