

CLOVER NEWS

笑顔に包まれる幸せ、笑顔を伝える幸せ



2016年2月25日発行

お知らせ



3月27日(日)

経営塾ベーシックコース

昨年、新人王をいただいたベーシックコースに今年は、田村が参加いたします。今年のテーマ「地固め」のベースとなる大事なセミナーです！

3月20日(日)21日(月)

丸研アドバンスコース

総入れ歯の実習、そして咀嚼についての応用について、さらに学びを深くしてまいります！

3月28日(月)

スタッフオープン勉強会

前は、被せ物の噛み合う部分の考え方を学びました。今度は、その噛み合わせと顎の動きがどのように連動するのかを学びたいと思います。神秘的な体の仕組みに唖然です！13時～

ホームページがリニューアルし、ブログも開始しました！是非、ご覧ください。



みなさま、お待たせいたしました！ついに！クローバーデンタルにもCTがやってまいりました！！お子様も安心して使用できるタイプにしましたよ！

CLOVER DENTAL STAFF

お気に入りの一品



私のお気に入りは、ドラゴンクエストのメタルスライムボディーの品々です！！

スマホに始まり、PS4、Vita、3DS…は普通のスライムですが。

メタリックがかっこいいです！！！！

Vitaは買ったことに満足して電源をまだ入れてません。。。

でもいいんです！

見た目だけでも十分に楽しめるので！！！！

担当 坂本

糖質制限とグルテンフリー

噛むことと血糖値変動の実験

プロテニスプレーヤーで世界ランキング1位のジョコビッチ選手。テニスではもちろん有名ですが、「糖質制限&グルテンフリー」でも有名な方です。ジョコビッチ選手は、テニスの試合中に、気絶をしてしまうことが度々起こり、そのせいか、どうしても1位にならない。そこで、食事面を見直したところ、ランキング1位になったとの経験があります。

ダイエットなどで、「糖質制限」は聞いたことがあると思います。結果にコミットするで有名な○イザップさんでも、知られていますね。では、私たち日本人は、主食がご飯です。ご飯は炭水化物ですので、糖質+食物繊維ですね。単に、甘いものを控えるということではなく、主に主食をカットするというのが、糖質制限となります。結果として、血糖値の急激な上昇を抑え、インシュリンの産生を抑制し、肥満細胞からの糖新生を促すことができます。

そのエネルギー源となるご飯をどのように食すことが、血糖値に影響を与えるのでしょうか。私は、マイ血糖測定器を購入し、実験を開始しました。まずは、糖質制限&グルテンフリーを行うために、そんな食材が、血糖

を上昇させるのか、どんな生活が血糖を上昇させるのかを判断しております。

そして、さらには、同じ量のご飯を①よく噛んで食べた時、②ほとんど噛まずに食べた時③おかずと一緒に食べた時などに分けて、血糖値の上昇度、下降度を分析してみたいと思います。もし、その結果、食事方法と糖質制限の効果が現れれば、なぜ、よく噛んで食事をするのかということがつながってきますね。

グルテンは、小麦など穀物に含まれるたんぱく質です。パンやパスタなど、これも主食になるもの大部分に含まれています。ジョコビッチ選手は、実家がピザ屋さんで、毎日ピザを食べていたのですが、残念ながら、グルテンのアレルギーがあったようで。パンやパスタも、血糖値を上昇させます。アレルギーがある方だけではなく、糖質制限するのであれば、避けたい食品の一つになりますね。

世の中の情報は、真実もあれば、仮説の状態のものもあります。しっかり見極めるために、専門知識と検証が大切ですね。治療も同じです。 山岡



クローバー日記

- good & new -

年初めに、家族でジグソーパズルをしました。買い物中に思いつきで買ったのですが、はまっちゃいました!!

1000ピースのジグソーパズルなんですが、サイズは、通常サイズの3分の1で世界最小だそうです。実際の大きさは、大きめのノートを開いた状態が完成したサイズなんです。

1000ピースですと、パズルを組むのに広いスペースを確保する必要があるのですが、小さなテーブルの上でも余裕でできます！ピースを全部並べま見ることできます。

とはいうものの、サイズが小さいので、その分小さなピースから得られる手がかりが少なく難易度はアップします。でも、そのわずかな手がかりで少しずつ絵を埋めまくるのが、とまも面白いです。

今までやっまも保管場所に困るなと思っただのですが、これなら小さいし、デザインも気に入ったので、飾れそうです！みなさんも良かったらやっまみまください。

担当 庄司

<全体ミーティング>

クローバーデンタルでは、3か月に1回、病院を休診にして「秋田こども笑顔会議」というミーティングを行ってまいります。

今年からは医院の取り組みをいくつかのプロジェクトとして、担当のスタッフが進めていくことに決まりました。

クローバーデンタルがもっと良い歯科医院になるようスタッフみんなで全力で取り組んでいます!!クローバーデンタルのブログにも様々な情報を更新していきますので、そちらもご覧ください!

担当 田村



コーディネーター

知恵子のつぶやき♡

ホームページのリニューアルに伴い、先生とスタッフのブログが始まりました。診療中だけでは、話せない日常を掲載しておりますので、ぜひ、ご覧ください。スマホでも見れますよ!さらに、初めての方は、ネット予約もできますので、ぜひ、ご紹介くださいね。

お問い合わせ&ご予約

018-836-0968

クローバーデンタルホームページ www.cloverdental.com
インプラントホームページ www.cloverdentalimplant.com



くろーばー

ブログも見てね!

