

12月14日(日)

実践会表彰式



1年間の頑張りが評価される表彰式。5年ぶりくらいの参加にドキドキします。

12月21日(日)

チームMTG



7年前のセミナー仲間と
久々の再会。各々が頑張っているので、近況報告会を行います。

12月5日(金)

第77回秋田子ども笑顔会議



今年の1年を振り返り、
来年に向けて、動き出します。大切な情報共有の場です。

12月27日(土)

クリスマスパーティ



今年も子ども向けのくりますパーティを行います。日頃の感謝を伝える場面です。

CLOVER NEWS

クローバーニュース

キャリアデザインセミナー参加



コンサル誕生日祝



温泉六庵



ピカピカワックスかけ

紅葉シーズンは、大好きな季節ですが、今年はクマ騒動に振り回されて思う様に楽しめませんでしたね。そんな中、県内の温泉施設が風評被害によりキャンセルがつづいているという報道を見て、いてもたってもいられず、宿泊してきました。田沢湖方面と湯沢方面どちらも紅葉が見頃で、例年より楽しめたように感じます。クマは、まだまだ油断できませんが、風評被害に負けないように、冬までの期間を楽しみたいと思います。

～よつはからのお知らせ～ 予約の事前お知らせとして、現在は、登録されたショートメッセージかメールにて自動送信をさせていただいております。来年度には、診察券もアプリ化し、そちらからいつでも確認できるように進める予定です。通院中の方でも、WEB予約も可能になるかも知れないでの、ぜひ、ご活用ください。





『山岡院長のにこにこコラム』だよ！

ヒトの咀嚼には、2種類あります。大きな咀嚼筋を使って意識的に噛む三叉神経系と表情筋や舌骨筋群で無意識で噛む顔面神経系の二つです。私の学生時代には、前者の咀嚼しか学んできませんでしたし、いまだに前者しか知らない歯科医療従事者もいます。患者さんにも、私たちから情報発信しているため、多くの方は、咀嚼＝噛むは、三叉神経系のものと伝わっていると思います。食べ物を口に入れた時、最初は、三叉神経系の噛み方を行い、物の大きさや硬さを瞬時に判断して、噛みちぎったり、細かくする作業を行います。その後、30回噛みましょうと言われる、無意識下での顔面神経系の咀嚼が始まります。いわゆる奥歯＝臼歯を使ったすりつぶす動きです。前者の三叉神経系は、縦に噛む動きで、後者の顔面神経系は、横の動きです。顔面神経は、名前の如く、顔の表情を作る表情筋や首周りの筋肉にも分布しています。奥歯でよく噛むことは、表情を豊かにし、シワなど見た目もよくすると言われています。よく噛む人が健康的に見えるのは、そのような理由もあります。

後者の顔面神経系が働く咀嚼は、どうしたら良いのでしょうか。基本的には、無意識下でなされるものなので、30回数えて咀嚼しても、三叉神経系の噛み方では、顔面神経は作動しません。ここが難しいところですが、解決方法はあります。それは、食事の工夫です。噛む回数を増やす食材や食事の型を変えることで、自然に噛む回数が増えます。具体的には、煮物のように具材の中に味を染み込ませたものや主食であればパンではなく、お米です。お子さんであれば、出汁をうまく活用し、ずっと噛んでいてもおいしさが続くようにすることも、噛む回数を増やすことにつながります。間違っても硬い食材ではないので、注意してください。



「咀嚼効率検査」



たくさんの口腔機能検査装置が開発されています。その中に、咀嚼効率検査というものがあります。歯を失ったり、咀嚼機能が低下すると、咀嚼の効率が悪くなり、丸呑みになったり、時間がかかりたくさん食べられなくなってしまいます。また、よく噛めない子どもが増えていますが、それらを知ることができます。食事の形態を工夫することも大切ですが、まずは、歯を失ったら補う、噛む回数を増やす工夫をするなど、できることから進めていくことも大切です。誰でもできる簡単な検査になりますので、もしご家族で気になる方がいらっしゃいましたら、スタッフにご相談ください。

写真：GC社グルコセンサー

<スタッフの最近のお気に入り紹介>



こんにちは！歯科助手の佐藤です。私の最近のお気に入りは、ビールを飲む時にリモンチェッロというレモンリキュールを入れて飲むことです！爽やかな酸味と甘味が加わり、とってもフルーティーで、いつものビールが少しおしゃれになります。いつもビールと違うおすすめの飲み方があったら教えてくださいね！！



お問い合わせ&ご予約



くろーばー

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

キッズホームページ <https://kids.cloverdental.com/>

訪問診療ホームページ <https://homecare.cloverdental.com/>

医療法人社団山の丘よつば会
CLOVER DENTAL クローバーデンタル

秋田市千秋矢留町6-30-1階

