



♪ 今月のセミナー ♪

17日(火)	11:00~	小児食育セミナー
27日(金)	13:10~	小児患者さんセミナー
30日(月)	13:10~	患者さんセミナー

みなさん、ご参加くださいね!

毎日、暑い日が続いていますね。

「早く暑い夏がおわらないかな〜。」なんて思っている方、今年は残暑が厳しいようです。

まだまだ続く暑さにも負けずに、元気に過ごしてくださいね。



もうすぐお月見

この時期になると、ふとお月様を見る機会が多くなりますね。今年は9月13日(金)です。

お月見の由来は、平安時代の貴族たちが月の満ち欠けに人の生き死にと通じるものを感じ取り、満月のたびにこそって歌などを読んでいたことが由来だとされています。それが江戸時代に入ると、農作物の収穫時期と被ることから、豊作を祈るお祭りの一つとして日本中に浸透していったと言われています。

知っているようで知らないお月見クイズ!!

Q.お月見行事の「十五夜」は満月でしょうか?

A:「当然満月」 B:「いいえ、満月ではありません」 C:「満月の時とそうでない時がある」

⇒ 答えはC

月と地球の公転軌道の関係で新月から満月までの日数が14日間(新月から14日後の十五夜は満月になります)から16日間(新月から16日後が満月なので2日ずれます)と日数に差があるため、十五夜が満月にあたる年のほうが稀のようです。今年は一日後の14日が満月です。

Q お月見団子は真ん丸?

⇒答えは×

月見だんごは真ん丸ではありません。

十五にちなんで一寸五分(約4.5cm)の大きさの丸いだんごを作ると縁起が良いとされています。ただし、丸とはいえ、ピンポン玉のような真ん丸は死者の枕元に供える「枕だんご」に通じるので、ほんの少しつぶすとよいといわれています。



★お月見団子風里芋のみたらしレシピ★

里芋—400g 水—300cc 白だし—大さじ 1.5

■ みたらし餡 水—120cc 砂糖—大さじ 4 醤油—大さじ 2.5 片栗粉 —大さじ 1

* 柚子、すだち 等の皮すりおろし少々

1.鍋に水と白だし、里芋を入れる。 2.蓋をして弱火で煮る。

3.水、醤油、砂糖、片栗粉を火にかけ、みたらし餡を作る。

4 里芋を器に盛り、みたらし餡をかける。柚子、すだち等の皮の青い部分を摩り下ろし振りかけ完成





敬老の日に、歯科用品をプレゼントしませんか？

もうすぐ敬老の日ですね。現在の日本は、超高齢化社会。総人口に対して高齢者人口が占める割合が、なんと21%を超え、2035年には3人に1人（33.4%）が高齢者となるとされています。

長生きするなら、ほとんどの方が“誰にも迷惑かけることなく、健康に過ごしたい”と考えます。そのために、一番大切にしてもらいたいのは、「歯」なのです。

長生きの秘訣は、そのほとんどは食事にあると言われています。食生活は、健康の基本というわけです。そして、何でも噛んでよく食べるためには、やっぱり歯が大事なのです。

歯には、食べ物を噛み切ったり、粉々にしたり、すりつぶしたりしながら、唾液と食べ物を混ぜて、飲み込むのを助ける役割などがあります。

口の中で食べ物を噛み砕き、味わうこと。食べ物をよく噛むことで消化は助けられ、全身に栄養を行き渡らせることができる。

逆にいえば、歯が少なくなると、噛みにくくなり、大切な栄養の吸収が悪くなります。

つまり、「歯」こそ、長生きできるか否かのバロメーターなのです！

一般的に、歯が少なくなると肉を食べる量がどんどん減っていきと思われがちですが、それ以上に、野菜を食べる量が減っていくのです。肉は、ある程度の大きさまで噛み切れれば飲み込めるのですが、野菜は、噛めないとい飲み込みづらく、硬い生野菜や繊維が残る野菜などは、なおさら飲み込むことができません。

ビタミンやミネラルが多く含まれている野菜が摂れないとなると、健康上、いろいろな問題が出てきます。「病は気から」という言葉通り、食事ができなくなったり、食べ物が偏ったりすると体力だけではなく、気力にも影響が出てきます。歯を守るということは、気=生きる活力を守ることにつながるのですね。



敬老の日送るプレゼントおすすめ！『超音波歯ブラシ』

みなさんは、今まで「敬老の日」には、何を贈ってきましたか？お花、本、お食事、旅行・・・？毎年、何を贈ろうか悩んでいる方もいるかと思いますが。

そこで提案！いつまでも健康で長生きして欲しい人に贈るなら、フィリップスの電動歯ブラシ『ソニックアーク』はいかがでしょう？

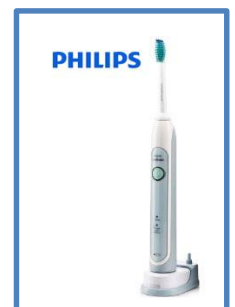
オススメの理由はいくつかあります。

毎分約31,000回の高速振動「音波水流」が、歯周病の原因となる歯垢を強力に除去。磨き残しがちな歯のすき間の歯垢までしっかりと取り除いてくれるのです。

そして、手磨きよりも、高齢の方のデリケートな歯ぐきに優しいこともポイント。

電動歯ブラシは、太めのハンドルを握りブラシを歯に軽くあてるだけでよいので、物を握りにくくなったり、手を動かさづらくなったりした方にもピッタリです。

この電動歯ブラシなら、「敬老の日」一番の笑顔をプレゼントできるかもしれませんね。



あわせて「チェックアップ ルートケア」もおすすめ！
根面が露出した口腔内におすすめのう蝕予防ハミガキです。
フッ素濃度1450ppmFあり、新配合のコーティング剤PCA（ピロリドンカルボン酸）が露出した象牙質（そうげしつ）表面のコラーゲンをコーティング。さらに、フッ素を長く留めます。
知覚過敏の症状を防ぎます。詳しくは担当衛生士に聞いてくださいね！