

## 10月のカレンダー

- 1日 法の日  
 8日 骨と関節の日  
 イレバデー  
 10日 体育の日  
 目の愛護デー  
 13日 十三夜  
 14日 鉄道の日  
 24日 国連デー  
 31日 ハロウィン



8月はほとんど雨がなく猛暑、9月はどんよりと曇り空の日が多かったですが、秋～冬の長期気象予報では、10月のお天気は数日周期で変わるものの西日本は晴れの日が多く気温も高めとのこと。さすがに夜間のエアコンは不要になりましたが、まだ夏衣装の片付けはせずに様子見です。屋内では、温度調節により季節に関係なく軽装で過ごすことができるので、昔ほど衣替えに気を使うことがなくなりました。温暖化で毎年暑くなってきていますが、栗や柿がお店に並び始めるとやはり秋が訪れ、運動会シーズン、10月10日が体育の日1964年の東京オリンピックの開会日だったのですが、2020年のオリンピック開催は7月だそうです。最近春に運動会を済ませている小中学校も多いようですが、10月の秋晴れは運動会日和ですが、後日ビデオで成長ぶりを確かめることになりそうです。

## 診療案内

## こうた歯科より

予約TEL: 088-679-1300 (水曜午後・土曜午後休診)

今月もオールセラミックスと呼ばれる歯の修復物に金属を使わない歯のご紹介を致します。

また、オールセラミックスの種類について簡単にご説明致します。

IPS e-max～透明感に優れ、金属も使わないため非常に美しく患者様の歯の再現に優れた材料となっています。

患者様の歯の土台に金属を使っている場合には、透明感が強いので土台の色が透過する可能性があることに注意が必要です。

ジルコニア～業界では人工ダイヤモンドと呼ばれるなど、金属を使わない最新の材料となっております。

強度に非常に優れており、また最近では透明感のある材料も発売されておりバリエーションも豊富で、患者様の多種多様なニーズに応えることが可能となっております。

CAD/CAM システムと呼ばれる最新のシステムで作製するため安定した品質を患者様に御提供することが可能です。

※画像提供 和田精密歯研㈱



※臨床例

保険の被せ物

オールセラミック

IPSe-max

ジルコニア

## 今月の栄養教室

テーマ：「高血圧と食事について」

日時：10月31日(月)

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

## きのこの栄養について

「食欲の秋」というように秋にはおいしい旬の食べ物がたくさん出回りますね！

そして10月15日は秋の味覚「きのこの日」です。

きのこは水分・食物繊維が豊富なので便秘予防になります。

ビタミンが豊富なので体調を整えてくれます。

骨を作る助けをする成分が含まれています。

またきのこには、がんや高血圧にまで対抗する成分も数多く含まれているそうです。

きのこは体にとても良い食べ物なのでですね！低カロリーでもあるので、この美味しい季節に積極的に食べて健康な体を維持しましょう！

