

3 月

3月のカレンダー

- 1日 全国火災予防運動
- 3日 ひな祭り 耳の日
- 7日 消防記念日
- 17日 彼岸入り
- 20日 春分の日
- 21日 振替休日
- 23日 世界気象デー
- 25日 電気記念日



梅のつぼみも膨らみ始めましたが、春を迎えるための洗礼でしょうか、寒暖の差が大きく春の嵐に見舞われました。おそまきながらインフルエンザ警報も各地で出されています。学校医をしている小学校でも学級閉鎖との案内が届きます。インフルエンザ HA ワクチンの有効予防水準は接種後3ヶ月で78.8%、5ヵ月後には50.8%に減少すること（添付文書より）。私自身はこの年齢（6?）になるまで一度もインフルエンザに罹った経験はありませんが、昨年10月に予防接種を受けてから4ヶ月が経過、ワクチンの効果も薄れている頃かも？桜の開花予想は例年並みで今月末ころだとのこと。インフルエンザの洗礼を受けずに春を迎えたいものです。

ごうた歯科から

今月は前月に引き続き快適な入れ歯金属床のご紹介です。

金属床には様々な種類があり、今回は金属床の床の種類をご紹介します。

コバルト床 (総入れ歯)



Cobalt Chrom Plate

素材はCo-Cr合金を使用しており金属床義歯として最も歴史のある素材です。強度があり、たわみにくい為しっかり噛むことが出来ます。また薄く、熱を伝えやすく、清潔で美しい状態で永く快適にご使用頂けます。

ゴールド床 (部分入れ歯)



Gold Plate

※画像提供 和田精密歯研

素材は白金加金を使用しております。高級感があり床が金色のためお口の中が明るく見え、生体親和性にも優れアレルギーも起こしにくい素材となっております。

チタン床 (総入れ歯)



Titanium Plate

素材はチタン合金を使用しており、近年話題の最先端金属です。また、最近ではチタンの知名度も上がっており、多くの患者様が、歯科金属としてチタンを希望されるようになっております。コバルト床に比べ軽く、熱も伝えやすく生体親和性に優れアレルギー反応も起こしにくく、金属味もしにくい素材となっております。また、IP加工という特殊な技術により床をコーティング、金色にすることができ、お口の中を明るく清潔にすることが出来ます。



今月の栄養教室

テーマ：「糖尿病と食事について」
 日時：3月28日(月)
 11:40~
 場所：1階食堂
 どなたでもご参加ください。

— 山菜を食べよう —

だんだんと暖かい日が増えてきましたね。今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜が入りますが、一番味がよく、栄養価も高い上に、価格が安いのは春です。寒い冬を耐えてきた山菜や春野菜には独特の苦味がありますが、植物性アルカロイドと言われるこの苦味は、腎臓のろ過機能を高め、デトックス効果があります。また、精神を落ち着かせ、冬眠していた心身を軽やかにしてくれます。旬の野菜・山菜をぜひ料理に取り入れてみてください。



【春の野菜・山菜】
 たけのこ、にら、キャベツ、たららの芽、筑紫、わらび、ふきのとう など

患者様の欄ももうけたいと思います。
 患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。