



～食養学入門～第2章 食養の実践と理論

玄米雑穀にお味噌汁、これで生きてゆけますが、しかし、それでは心が侘しいですね。そこで一菜を付け加えましょう。「一汁一菜」は人の食性に合致しています。なぜなら主食というご飯と副食が約6:4という理想に近いからです。それは歯の構成からわかることなのですね。奥歯の穀物をすりつぶすための臼歯は全体の62.5%、野菜を引きちぎる前歯は25%、動物性を食べる犬歯は12.5%なのですね。バランスよく食べるといいますが、この歯の構成にしたがった比率で穀物、野菜、動物性を摂取すること、それがバランスということなのですね。「食養学入門」BL研究所本文要約

スタッフ紹介



助手の竹原です。私は 週休3日制の正社員として勤務しています。週休3日の良いところは、平日3日と土曜日だけの勤務です。1日の勤務時間は長いですが、休憩もお昼と夕方2回、きちんとあるので想像していたよりも大変ではないです。土曜日と祝日も19時までなので気持ちも楽です。一緒に働いている助手さんや衛生士さんも優しく教えてくれますし、先生も気さくな方なので、分からない事も聞きやすいです。

衛生士の中野です。週4日パートとして勤務しています。診療内容はペリオを優先し、より良い口腔内環境を整えた後、補綴等へと行っております。予約帳は、ドクターの予約欄とは別に衛生士欄もあり、衛生士業務の時間枠を設けております。患者さん毎に計画的に進めており、個人個人の方にとってより良い方向へ導くよう心がけております。地域の方々と触れ合いながら仕事をしています。



助手の阪本です。週4日パートとして夕方まで勤務しています。助手の業務の他に、2013年10月から毎月、院内新聞の作成も行っています。先生が提案してくれた内容を修正したり、相談して作成しています。食養学についてや院内で販売している商品紹介などを毎月ピックアップして掲載しています。毎月楽しみにして頂いてる患者さんもいて、とても嬉しく思っています。『明るくいつも笑顔』をモットーに治療のお手伝いをさせて頂いています。

5月の休診日は？

3(日) 4(月) 5(火) 6(水) 10(日) 18(月)
28(木)は勉強会の為、16:30までの診療です。