



H28. 4 月号
 医療法人 社団 白水会
寿都歯科医院
 寿都郡寿都町字渡島町72-2
 TEL 62-2900



発行日 H28.4.1
 発行責任者：長澤 稔

寿都歯科 ふれあいレター

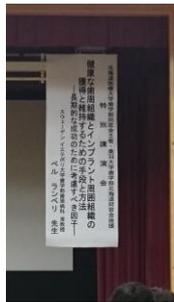
「お口は健康の窓口」



Dr. ニュース

「勉強会に参加してきました」

3月20日(日)に札幌にて行われたスウェーデンのイェテボリ大学歯学部歯周病科のペル・ランベリ先生による「健康な歯周組織とインプラント周囲組織の獲得と維持するための手段と方法 ～長期的な成功のために考慮すべき因子～」の勉強会に長澤・中山・太田・鳥居の4人で参加してきました。日本のスタンダードとはまた少し違った興味深い話が沢山あり、とても勉強になりました。これからは患者さんのためになる知識・技術は、国内外問わずしっかりと学び続けていきたいと思ひます。



漁師の娘の良歯ごはん

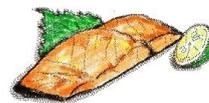
今が旬の魚介レシピ

今月号から「レシピ」のご紹介をさせていただくことになりました「塚越」です。たくさんの方に作ってもらえるようなレシピをご紹介しますので、よろしくお願いいたします。

今回はビタミンやミネラルなどの栄養をバランス良く豊富に含んだ「魚介(マス)」料理のご紹介です。

☆材料(2人分)

- ・生魚 2切れ
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量



1. 魚に塩コショウをして、小麦粉を。
2. フライパンに油をひく。
3. 皮を下にしてパリパリになるまで焼きます。(中火)
4. 魚をひっくり返し、フタをして2〜3分蒸気焼きにします。(弱火)
5. 最後に盛りつけたら完成です。

※ 魚の皮まで食べられるようにしっかり焼きましょう。
 お好みでしょうゆまたはソースをかけて食べても美味しいです。

踏み台を設置しました

外階段の段差を補うために、踏み台を設置しました！手すりがあるので、安心してお上がり下さい。



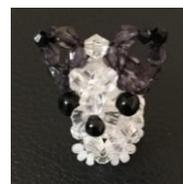
休診のご案内

4/29 (金)
 から
 5/5 (木)

休診とさせていただきます。
 なお、5/6 (金) は通常診療とさせていただきます。

りっちゃんのピースでちょこっと話

こんにちは、鳥居です！ 今月は犬のパピオンを作りました。パピオンは体が小さく、骨が細く作られており、繊細で優美な雰囲気を持ち合わせています。体高より体調がやや長めで、軽やかな足取りで歩きます。豊富な被毛はまっすぐ長く、人なつっこいながらも警戒心も強く、蝶のような耳がパピオンの最大の特徴です。



DH下村のちょっといひ話

* 歯の色について *

* その上 *

最後に、歯の色は、どのようにして決まっているのかを説明します。そのために歯の構造を見てみましょう。歯の構造は、表面は半透明な乳白色のエナメル質。その内側は歯の本体で、薄い黄色や黄褐色を呈する象牙質。さらにその中に神経と血管が集まって赤色の歯髄が、3構造からなっています。このことから、歯の本来の色は、これらエナメル質、象牙質、歯髄がそれぞれ持つ3つの色が、混ざり合っている色になります。

かみかみ マイコの歯ッピ〜掲示板

キットール商品を購入する際の2つの注意点

- ・キットールが50%以上含まれているか。
- ・キットールは、天然素材の為高価です。「キットール配合!」とパッケージに記載されていても、50%以下だと意味がありません。
- ・スーパーやコンビニで発売されているキットールの量は30%〜70%です。歯科で販売されているのは100%のものがほとんどです。
- ・パッケージの裏面をよく見て50%以上でより濃度の濃いものを選びましょう。