

寿都歯科 ふれあいシター

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

発行責任者：長澤 稔

発行日 H28.6.1

H28.6月号

「お口は健康の窓口」



JAB
OMS, EMS
Accreditations
R044, R037



J-VAC
Japan Value Added Certification Co. Ltd.
JVAC-QM0430 JVAC-EM0170

Dr. ニューズ

「後志歯科医師会定時総会」

5月21日(土)にニセコのホテルにて行われました、平成28年度後志歯科医師会定時総会に参加して来ました。後志歯科医師会のほとんどの先生方が集まり、会務報告や議決事項など様々なことが話し合われました。私は日本歯科医師会にも後志歯科医師会にも所属しており、講演会やイベントにも積極的に参加させて頂いています。地域医療の向上のため、横の繋がりも大切にして、これからも研鑽していきたいと思います。



小樽歯科衛生士専門学校 平成29年度 新入生募集!!

あなたの「ハビビ」を見つけよう!
めざせ 歯科衛生士。

あなたと先生が笑顔になれる場所。Otaru Dental Hygienist Academy

国家試験、就職率ともに100%の実績!

OPEN 2018 CAMPUS

5/14	6/4	8/18	7/23	8/2	9/10	3/10	1/12
10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10

AO入試 エントリーは6月1日(水)から!

歯科医師会創立からできる。道内一安い授業料!

MAP

小樽歯科衛生士専門学校 TEL (0134) 27-3001

☆6月4日(明) 歯と口の衛生週間です☆
寿都歯科と「予防歯科」を実践しましょう♪
人のため！自分のため！歯科衛生士になりませんか？
寿都歯科は、未来の歯科衛生士さんを応援しています!

漁師の娘の良歯ごはん

今日は「牡蠣」料理の紹介です。

牡蠣(カキ)は低脂肪高タンパクの食品で、アミノ酸(18種類)、ビタミン(A, B1, B2, C)、ミネラル(亜鉛、鉄分、カルシウム)、グリコゲン(ブドウ糖)、タウリン(アミノ酸の一種)など栄養素をバランス良く少量に含むため、「海のミルク」「海の完全食品」とも言われています。

＜牡蠣のオイスターソース炒め＞

- ・材料(2人前)
 - ・牡蠣 8コ～10コ → ※軽くボイルします。
 - ・アスパラ 3本 → ※斜めに切ります。
 - ・長ねぎ 半分
 - ・ミヨ 適量
 - ・オイスターソース 適量
- ① フライパンにミヨをひき、アスパラを軽く炒める。
- ② ①に牡蠣と長ねぎを入れて軽く炒め、オイスターソースを入れて絡めたら完成です。
- ※ お好みできのこやピーマンを入れて炒めてもおいしいのでぜひやってみてください😊



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！ 今月はクワガタムシを作りました。クワガタは世界に約1200種、日本には約35種生息しています。樹液に集まることが多く、大型の大クワガタやミヤマクワガタの雄の体長は70mmもあります。クワガタの歯は1本だけしかありません。顎の真ん中よりも先端側に生えているそうです。



DH下村のちょっとい話

歯の色について... その3

さらに人種によっても歯の色は違ってきます。日本人は欧米人よりも、表面のエナメル質が薄いので、象牙質の黄色味が出やすいと言われています。歯の色は、その人の肌や唇の色におおまかに対応しています。黒人の歯は白く見え、肌の色の薄い人の歯は黄色く見えるというお話しです。歯のホワイトニングにおいては、白人は明るく白い感じが強い色を好みですが、日本人はもう少しマイルドな色が好まれる傾向にあります。肌が白く、より白に近い歯が似合う。日本人の多くは黄色人種では白すぎるのかと違和感が出てしまうかもしれません。ちなみに歯のメインテナンスでは、コーヒーやお茶やタバコには注意して「着色」は、程よく取り除く事ができます。何か歯の事で、困った事や悩んでいる事、気になる事、ちょっとした事何でも良いので気軽に声をかけて下さい!! 少しでもお口になれまよう、元氣なメインテナンスさせて頂きましょう!!



カムカム マイコの歯ッピ〜掲示板

キシリトールカムの効果的な食べ方
シュガーレス・糖類0のキシリトールは
歯みがき後に

- ・いくらキシリトールを食べても、お口の中に食べかすが残っていたのでは、味がありません。なので、歯みがき後のお口の中が清潔な状態で食べて下さい。
- ・そして、5分以上たべを飲み込まない事です。
- ・キシリトールは甘味料なので噛むとたべが出来ます。ここでポイントなのが、その出はじめたたべを飲み込まない事です。たべの中にキシリトールが流れてしまっているので、そのキシリトールをお口全体に行き渡らせてください。