

H28. 7月号



JVAC-QM0430 JVAC-EM0170

寿都歯科 ふれあいレター

「お口は健康の窓口」

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 H28.7.1

発行責任者：長澤 稔

Dr. ニュース

「講習会に参加してきました」

6月15日(水)に小樽にて行われました、歯科保険医療機関の更新時集団指導の講習会に参加して来ました。この講習会は6年ごとに保険診療を行っている歯科医療機関は出席が義務で、保険診療の質的向上と適正化を図ることを目的としたものです。医療人として、ルールや規則も常に学び続け、患者さんによりよい医療を提供できるように、これからも努力し続けていきたいと思っております。



「ISO更新審査」

ISO (品質マネジメントシステム 9001) を取得して10年目を迎えました。6/20 (月) 6/21 (火) に更新審査が行われました。ISO取得の目的は、他の医院との技術的、人的交流も含め、患者さんに満足して頂ける医院づくりで、これからも、患者さんから「この歯科医院に来てよかった!」と言って頂けるように、スタッフ一同努力して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。 太田



ボランティア

6/19 (日) に寿都浄恩学園の学園祭にボランティアとして参加してきました。天候に恵まれ、演舞を楽しみ、沢山の美味しい食べ物を堪能している皆さんはとっても笑顔でした!



私達も、ボリューム満点のカツカレーを頂きました! とても美味しく楽しい一日でした! 中山



カムカム マイコの歯ッピ〜掲示板

キシリトールかむの効果的な食べ方
妊娠中の摂取について

- 妊娠中にキシリトールかむことは、特に問題はありません。
- 出産直後の赤ちゃんの口腔内には虫歯菌はいません。出産後何らかの原因(母子感染など)で虫歯菌が感染します。
- 出産前からキシリトールを摂取して家族の口腔内の虫歯菌を減らし赤ちゃんの虫歯菌の感染リスクを下げることをおすすめします。

漁師の娘の良歯ごはん

今日は「イカ」「タコ」料理の紹介
イカやタコ、類にはタウリンが多く含まれています。タウリンは血圧を下げたり、コレステロールや血糖値を下げたりします。心臓や肝臓の機能強化になり健康の増進に有効な食べ物です。

☆冷製 そうめん (4人分)

・イカ (胴)	... 1杯分	・バジル	... 2枚
・タコ (足)	... 1本	・にんにく	... 1かけ
・ポチトマト	... 12個	・赤唐辛子の小口切り	... 1本分
・ゆで枝豆	... 150g	・オリーブオイル	... 大さじ3
・ゆでとうもろこし	... 1/2本	・塩	... 小さじ1/3 ~ 1/2
		・そうめん	... 4束

- イカは皮をむいて輪切り、熱湯でサッと茹でて冷水に切り水をふく。
タコは乱切りにする
ポチトマトは縦2つに切り、枝豆はさやから出す。
とうもろこしは包丁で突を芯からそぎ落とす。
バジルは手でちぎる。
全部合わせてボウルへ。
- にんにくはみじん切りにしてフライパンに入れ、オリーブオイルと赤唐辛子を加熱弱火にかける。
- 熱湯を沸かし、そうめんをゆでる。冷水にとってよく洗ってザルに上げる。
- あえる前に「3」のそうめんの水分をしばらく拭き、カリッと切り、「2」に加えて器に盛る。

完成

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! 皆様に人気のピース作品も27作品目となりました!
今月は、アヒルの水兵さんを作りました。アヒルはその姿を見ても分かるようにカモ科の鳥で、野生のカモから家畜用に改良された品種です。体調は60cm前後、体重は1kg前後と鳥の中では大きめなサイズです。アヒルは人懐っこいけれど、自己主張も強い生き物です。



DH下村のちょっといい話

タバコについて
タバコの火垂には、毒々千もの化学物質が含まれ、有害な物質が200~300もあると言われている。
口喫煙を続けている人は、歯周病にかかりやすい、悪化しやすい、なおりにくいということがわかっています。その理由は...
タールが付着すると、歯垢(プラーク)がつきやすく、歯石もつきやすくなる。
口煙流が溢れ、口の中が乾燥し、再石灰化が行われにくい。
ニコチンが血管を収縮させ、酸素や栄養分の供給が不十分。
ニコチンが免疫細胞の働きを抑え、抵抗力を落して行く。
ニコチンCが消費され、付着後も治りにくいナドがあげられます。
禁煙すれば、歯周病にかかりにくくなります。
長年吸っているとやめるのは大変ですが、今更の自分の人生を捨てて、生活を見直してみるのがいいかもです!