

H28.8月号 「お口は健康の窓口」
発行日 H28.8.1

寿都歯科 ふれあいレタ



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 鶴



Drニュース

「勉強会に参加してきました」
7月16日(土)、17日(日)に四国・高知県で開催されました第6回SJCDインターナショナル合同例会に参加してきました。SJCDは日本最大のスタディグループで、私は北海道SJCDに所属しています。合同例会は2年に1回全国のSJCDの会員が集まり、症例発表・検討を行っています。今年も1000人近くの方が集まり、すごく勉強になり、刺激を受けました。これからも最先端の医療を学び続け、患者さんに少しでもよい治療を提供できるように頑張ります！



「AED設置しました」

寿都歯科では、万が一のことがあった場合に備えて、院内にAEDを設置しました。院内だけでなく、近隣の急な事態にも対応できるよう考えて設置していますので、院内、院外に関わらず、緊急の場合は是非、一声お掛けください。



寿都神社祭

大賑わいで終えた寿都神社祭！参加者はもちろん、観客の皆さんもとても楽しましたね♪
寿都の伝統行事は、町外の方にも人気のようです☆



カムカム夏祭り

9/10(土) AM10:00~
開催決定！楽しみましょう♪

休診のお知らせ

8/11(木)~8/15(月)
休診とさせて頂きます☆



カムカムマイコの歯ッピ~掲示板

マタニティ期の歯のケアについて
妊娠初期(0~3ヶ月)
妊娠初期は、歯とお口のトラブルが多くなる時期です。
妊娠により、女性ホルモンが増えることで、口の中の状態は大きく変化します。口の中を正常に保つ唾液の分泌が低下してしまいます。
妊娠中でも治療は受けられますか？初期はつわりがひどいため、トラブルにならない様に、十分に気をつけましょう。むし歯予防に効果的な、フッ素配合ハミガキ剤がおすすめです。



漁師の娘の良歯ごはん

今月は「いやし」料理の紹介です。
DHA&EPAたっぷりの「いやし」。
疲労回復や代謝UPの効果もあります。
夏バテにも有効な「いやし」で夏を乗り切りましょう！！

<いやしのかば焼き(2人分)>

- | | |
|-------|----------|
| ・いやし | ... 4匹 |
| ・小麦粉 | ... 適量 |
| ★水 | ... 50cc |
| ★しょうゆ | ... 大さじ2 |
| ★ジ酒 | ... 大さじ2 |
| ★みりん | ... 大さじ1 |
| ★石少米磨 | ... 大さじ2 |

ポイント

キッチンペーパーで「いやし」の余分な油と魚の臭みを取り、フライパンを洗うことがポイントです。そのままタレを作ると生臭くなるので必ず先に、別のフライパンでタレを作ります。この一手間で生臭くなりません。

1. 「いやし」はうろこを取って洗う。
2. 豆を落とし、腹側を切り開いて内臓を出し、丁寧に洗う。(これ以降、「いやし」は洗いません。)
3. 中骨に沿って指を入れ、頭から尾、尾に向って骨と身の間を指で剥がす。身を裏返して反対側も骨と身の間に指を入れて剥がす。最後に骨を尾、尾のところごと切る。
4. 薄腹の部分の骨を削りぎりのように七ヶ所落とす。
5. フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉を叩いた「いやし」を皮目から焼く。
6. 焼く、皮目が付いたら裏返し焼く。
7. 焼けたらキッチンペーパーに取りだし、フライパンを洗う。
8. 洗ったフライパンに★を入れ、煮立てる。
9. 沸騰したら「いやし」を戻し入れる。
10. 一煮立ちしたら一煮立ちしたら火を止める。
11. 出来上がり！お好みで白ゴマや山椒を振ってGood!



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28作品目となりました！

今月は、ディズニーキャラクターのスティッチを作りました。夏らしくハワイーションです。スティッチは、リロという女の子と一緒に暮らしています。銀河連邦の天才科学者ジャンバという人が作った、エイリアン通称試作品626号本能は触れるものすべてを破壊すること。自分の体重の3000倍のものを持ち上げができるそうです。



DHT下村のちょっといい話



- ① 歯が「干反ける」という事
歯が無くなつた後、何かしらの処置が必要となります。でも食事は反対側で「歯めいば」でござりし、奥歯などから見た目は気にしてもらひにくいです。そのままにしてしまっているけど「大丈夫かな…」とか感じている人は多いのですが「よくぞ」。歯が「無くなつてしまつたままにする」と走りこる、お口や体の変化についてお伝えします。
- ② 歯を干反いたところ、干反いたところの周りの歯が「動いてくる」
- ③ 歯を干反いた周囲の歯が「歯周病や虫歯」になりやすくなる
- ④ 顎の骨肉が弱って、左右がゆがんでしまう。
- 今はまだ「歯めいばから大丈夫か…」と、ズレズレと歯科へ行くチャンスを失ってしまい「後々困ったことになってしまった」
- 早めに歯科で相談、治療をおすすめします。