



## Dr. ニュース

**「勉強会に参加してきました」**  
 8月27日(土)、28日(日)に札幌で行われました第8期「3Sコンセプト simple、speedy、safety に基づく必要最低限で十分な咬合診断と治療の6日間コース」に参加して来ました。この勉強会は、8年連続8回目の受講となります。毎年、九州から著名な先生をお招きして、歯科治療に1番大切な咬み合わせについて勉強させて頂いています。咬み合わせは歯科治療の1番基本的なところでもあり、1番難しいところでもあります。それを講義と実習を交えて、すごく分かりやすく教えて頂き、毎年新たな発見があり、非常に勉強になっています。来月もあります、しっかりと学び、少しでもよい治療を患者さんに提供できるように頑張っていきたいと思ひます。



## 漁師の娘の良歯ごはん

今日は「さんま」料理の紹介です。さんまにはたくさんの栄養が含まれています。その中でも不飽和脂肪酸の一種である「EPA」エイコサペンタエン酸はさんまの脂肪分(脂質)に含まれています。血液をサラサラにする働きがあり、脳血管全般に血管梗塞などの血液が詰まってしまう病気を予防するのに効果的です。

＜材料 (5人分)＞

・さんま	... 5本	☆生姜(すりおろす)	... 1片
・胡椒	... 少々	☆卵	... 1個
・片栗粉	... 適量	☆みりん	... 大さじ2
		☆醤油	... 大さじ2
		☆片栗粉	... 大さじ2

1. サンマはよく洗ってから、頭を落とします。
2. 頭を落としたり、そのまま内蔵を引き抜き、腹の中の血をよく洗います。
3. 三枚におろします。
4. 腹にある細かい骨を、包丁で削ぐように落とします。
5. 身の方に胡椒をしてから、三頭分に切り分けず。
6. サンマと☆の材料をボウルに入れて、手混ぜ合わせます。
7. 混ぜたら、冷蔵庫で少し寝かせておきます。
8. サンマに味が染み込んだら、余分な水分を捨て、片栗粉を入れて混ぜ合わせます。
9. 180℃に熱した油でカラッと揚げたら完成です。

## 訪問歯科診療

当院では、通院が困難な高齢者やお身体のご不自由な患者様のご自宅・施設・病院に訪問歯科診療をさせていただきます。「歯で困っているが、仕方がない…」と諦めていませんか？体の健康はお口から！私達が皆様の健康のお手伝いをしますので、お気軽に受付まで問い合わせ下さいませ☆



## 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  
 注意が必要なトラブル

1. 歯周病になりやすい=妊娠性歯肉炎
2. 口臭が発生しやすくなる
3. むし歯になりやすい
4. 口内炎になりやすい
5. 親知らず(智歯周囲炎)

歯磨きのアドバイス  
 ヘッドの小さい歯ブラシを使用しましょう。  
 歯磨きの時は、下の方を向いて前かがみの姿勢になり、歯ブラシを舌に当てないようになると嘔吐感を避けやすいです。歯ブラシは、小刻みに動かしましょう。また、歯磨き粉は、香料や味の強い物は避ける方がいいです。

## 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！ 今月は金魚をつくりました！金魚は、フナの突然変異から生まれたことをご存知でしたか？橙色のフナを人為的に交配を重ねて生まれた突然変異種なのです。世界中で観賞用として飼われています。体色は、白、オレンジ、金色、赤、黒、茶など様々です。



## DH下村のちょっといい話

誤嚥性肺炎の症状  
 肺炎の主な症状には、空咳や息切れ、発熱などがありますが、高齢者の場合は、こうした症状が出ないときもあります。

具体的には、以下のような症状が続く場合は注意しましょう

- ・朝起きた咳、息切れ、発熱(※高齢者は無い場合もあります)
- ・食事中に咳込むことが多くなった
- ・食事に時間がかかるようになった
- ・唾液が上手く、飲み止めない
- ・常に口がゴロゴロしている
- ・元気がなくて、息切れが多くなった

何かしらの事や気になる事があれば、小さな事で構わないので、お電話して頂ければお力になれる事もあると思います。気軽にご相談下さい。

