

H28. 10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

発行責任者：長澤 稔



発行日 H28.10.1



# 寿都歯科 ふれあいシスター

「お口は健康の窓口」

## Dr. ニューズ

### 「学術講演会に参加してきました」

9月8日(木)の診療後に、俱知安にて行われました、札幌医大の口腔外科の平塚教授による「基礎疾患と歯科治療 おくすり手帳の提示を受けて」の講演会に参加して来ました。現在の高齢化社会において、他科の疾患やお薬の影響を考慮した歯科治療は必要不可欠で、これからもしっかりと学んでいきたいと思えます。

### 「スキルアップセミナーに参加してきました」

9月17日(土)に札幌にて行われました、北海道SJCDスキルアップセミナーに参加して来ました。この日はアメリカに長い間留学されており、現在は東京の麻布で開業されている先生によるインプラントのお話でした。最新で最高峰の技術を目の当たりにし、感銘を受けました。私も少しでも良い治療を提供できるよう研鑽していきたいです。

### 「勉強会に参加してきました」

9月24日(土)、25日(日)に札幌にて行われました第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。今年もこの日で6日間が終了し、また新たな発見が沢山ありました。常に変遷する医療の知識・技術をアップロードし続け、患者さんに少しでも喜んで頂けるように日々努力していきたいと思えます。



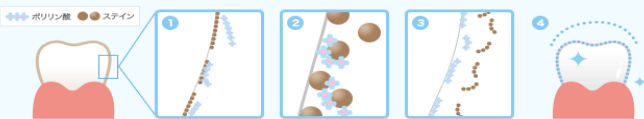
## ポリリンホワイトニング

大好評のホワイトニング！興味のある方は受付までどうぞ！

白い歯、健康な口元は、若々しく美しい印象を与えます！

**期間限定：10/17(月)～10/21(金)**

ホワイトニングに優れた効果を発揮する「短銀分割ポリリン酸」は、①歯の表面に付着したステイン(茶シブやタバコのカヤニなど)に近づく、②汚れを浮かせて剥がし、③表面をきれいにすると同時に、④歯の表面をコーティングすることにより歯質を強化・ステインの再付着を防止する働きをもちます。



※写真はイメージです

## 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  
妊娠中 妊娠中期(4～7か月)  
妊娠中は、唾液の量が減り  
自浄作用が弱まるため、食後の  
歯磨きによるケアが重要です。  
歯磨きの基本を再確認して  
リスクを減らしましょう。  
この時期は体調も比較的安定  
しているため、歯科治療はこの時期  
が適しています。

## カムカム夏祭り

9/10(土)カムカムクラブ夏祭りを開催しました！

今年の参加者は、毎年ドンドン増えての65名！！

毎年恒例の院長お手製メニューは、カレーライス！少し香ばしい？味に仕上がりましたが美味しかったです！その他串物やクレープを食べて、縁日は魚釣り・スーパーボールすくい・くじ・じゃんけん大会に子供達も大興奮！雨で渡島会館内での開催となりましたが、子供たちの笑顔と元気な声でとっても楽しめました♪



## りっちゃんのピースでちょこっと話 秋

こんにちは、鳥居です！今月はパンダを作りました！パンダは歯がとても丈夫です。

強力な咬合と頑丈な歯によって、大好きな竹をバリバリと食べることができます。

また、私達人間と同じように、パンダも乳歯から永久歯に生え変わります。パンダの奥歯は、人間の奥歯の7倍もの大きさがあります。大きく平らな臼歯によって、竹をかみ砕いて食べることができるのです。



## 漁師の娘の良歯ごはん

今日は「秋鮭」料理の紹介です。

秋鮭や秋鮭の卵から作り出すイクラ・筋子には、重金属(砒素)を抑制する効果があるといわれるEPA(エイコサペンタエン酸)や、人が考えたり体を重くしたりするのに欠かせないDHA(ドコサヘキサエン酸)、鮭の赤い色素には体を守る抗酸化作用があると言われるアスタキサンチンが含まれています。

＜材料(2人分)＞

・秋鮭	… 250g	★ 白だし	… 20ml
・にんじん(小サイズ)	… 1/6本	★ 水	… 120ml
・玉ねぎ(小サイズ)	… 1/4本	★ 砂糖	… 大さじ2
・しめじ	… 1/3株	★ 米酢	… 大さじ1.5
・塩	… 適量	★ 酒	… 大さじ1
・片栗米粉	… 大さじ1	★ 醤油	… 大さじ1
・水溶性片栗米粉	… 大さじ1.5		

1. 秋鮭に塩を振りかけ、10分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで吸取る。骨があれば抜いておく。
  2. にんじんは千切り、玉ねぎは薄く切る。しめじの石突を切り取りほぐす。
  3. フライパンに多めの油を入れ中火で熱し、秋鮭に片栗米粉を付け揚げて焼きにする。両面焼けたらお皿にとる。
  4. フライパンの油をキッチンペーパーで吸き取り、玉ねぎを中火で軽く炒める。にんじん、★印を加え、中火で加熱する。
  5. 沸騰したらしめじを加え、1分ほど煮る。味見して醤油と塩を加える。
  6. 水溶性片栗米粉で好みの硬さになる様子になったら、火を止める。  
3.の秋鮭の上にあんかけ、お好みで三葉菜の葉を食べる。
- ＜ポイント＞ 白だし+水の代わりにだし汁120ml+酒大さじ1+醤油大さじ1でも美味しく作れます😊