

# 寿都歯科 ふれあいレター

「お口は健康の窓口」



JAB  
JAPANESE  
ASSOCIATION  
OF  
DENTISTS

J-VAC  
JAPANESE  
VACUUM  
CUTTING  
ASSOCIATION

医療法人 社団 白水会  
寿都歯科医院  
寿都郡寿都町宇津島町72-2  
TEL 62-2900  
発行日 H29.4.1



発行責任者：長澤 啓

## Dr. ニューズ

### 「後志歯科医師会 臨時総会」

3月23日(木)の診療後に、余市にて行われました、後志歯科医師会臨時総会に参加して来ました。今回の会議は、来年度の事業計画や予算案など4つの議案について議事が行われました。後志地方全体の口腔機能の向上を目指し、歯科医師会の仕事もしっかりとやっていきたいと思ひます。



### 「勉強会に参加して来ました」

3月25日(土)に札幌にて行われました、北海道S J C Dのステップアップミーティングに参加して来ました。今回は私もケースプレゼンテーションをさせて頂き、また他の先生方の拝見させて頂き、とても勉強になりました。患者さんに少しでも質の高い医療を提供できるよう、学び続けていきたいと思ひます。



## 幸せのおすそわけ

3/13に、非常勤スタッフ鳥居が女兒を出産しました☆  
母子ともに元気です♪受付中山と太田にとって14人目の姪っ子となります！  
とってもかわいくて、みんな癒されて私達もとても幸せな気持ちです☆



## カムカム マイコの歯ッピ〜掲示板

TCH 歯列接触癖の簡単な検査

- 姿勢を正しくして正面を向いてください。
- 唇は力を込めずに上下を軽く接触させます。
- その状態で、上下の歯が接触しないように軽く高さを合わせてください。

この時、落ち着かない。

といった違和感を感じませんか？

感じる方は、TCHの可能性が有ります。

また簡単なチェック法として

- 舌に歯形がある。
- ホホの内側に白い糸糸がある。

といったのもチェックポイントです。



←舌に歯形がある犬能。

ホホの内側に白い糸糸がある犬能。



こんにちは須藤です！今月から様々な動物の歯についての豆知識を紹介していきたいと思ひます！  
管休め程度に読んで頂ければと思ひます(笑)

今回は『犬』の歯についてです。

私たち『人』の歯と比較してみました。

	人	犬
歯の並び		
歯の本数	乳歯：20本 永久歯：28本	乳歯：28本 永久歯：42本
唾液のpH	弱酸性～中性	弱アルカリ性 ⇒歯石が付きやすい
唾液の成分	デンプンを糖に分解するアミラーゼが含まれる⇒むし歯菌が増えやすい	アミラーゼが含まれていない



### ポイント

人はむし歯になりやすい

犬は歯周病になりやすい

人も犬も毎日の歯ブラシが大切です！！

## 漁師の娘の良歯ごはん

4月は「メバル」料理の紹介です。

メバルは脂質が100gあたり3.5gと少なく、高タンパク質低カロリーな自身魚です。メバルの良質なタンパク質には体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあり、"かわばぎ"と同じ栄養素を持っています。

### ＜メバルのアクアパッツァ＞

◎材料

- メバル … 1匹
- アサリ … 1パック
- ミニトマト … 6個
- 黒オリーブ … 適量
- オリーブオイル … 大さじ1
- 塩こしょう … 少々
- A ・水 … 1カップ
- ・塩 … 小さじ1
- B ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・白ワイン … 大さじ1
- ・塩こしょう … 少々

- アサリはよく洗い、Aを混ぜた塩水に入れ、アルミホイルをかぶせて30分間置く。
- メバルは、背びれをキッチンバサミで切り、鱗落とししか包丁の背で鱗を落とす。
- キッチンバサミか包丁でお腹を切り、内蔵を取り出しよく洗う。両面に包丁で×の切れ目を入れ、Bを混ぜて15分間漬けておく。
- 1のアサリは殻を擦り合わせてよく洗い、ミニトマトは半分に切り、オリーブはスライスする。3のメバルとフライパンに入れる。
- 水を入れ、蓋をして、沸騰してから弱火で6分間蒸す。
- オリーブオイルをかけ、塩こしょうで味を整えたら完成です。

※先月紹介した「あさり」も入っているので、あさりとメバルの濃厚魚介ダシが出るので、スープまでいただきます！