

# 寿 都 歯 科 ふれあいシター

「お口は健康の窓口」



JAB  
CMB 1305  
Accreditations  
1044, REC37



J-VAC  
JVAC-QM0430 JVAC-EM0170



## Dr. ニューズ



### 「後志歯科医師会の理事に就任しました」

平成29年度より、後志歯科医師会の厚生兼広報担当理事に就任しました。これからは、自院の患者さんはもちろんですが、それに加えて、後志地方全域の住民の皆様のお口の健康に貢献できるように精一杯努力していきたいです。平日の夜に、理事会や会議に行かないといけないことも増え、ご迷惑をおかけすることもあるかも知れませんが、どうぞよろしくお願い致します。



### 「勉強会に参加して来ました」

4月2日(日)に札幌にて行われました、北海道S JCDの第1回例会に参加して来ました。この日は福島県で開業されている著名な先生の講演で、最新の治療等とても勉強になりました。

### GW休診のお知らせ

4/29 (土)・4/30 (日) 休 診  
5/1 (月)・5/2 (火) 通常診療  
5/3 (水) ~5/7 (日) 休 診  
5/8 (月) から通常診療となります。  
よろしくお願い致します。

### カムカム マイコの歯ッピ〜掲示板

#### TCH(歯列接触癖)

か引き起こす症状

TCHは、顎関節症だけでなく、頭痛や首の痛み、肩こり、腰痛、膝の痛みを出したり、緊張した筋肉が神経を圧迫するため、めまいや視力低下も引き起こします。これは、歯列接触癖が続くと、お口の周囲の筋肉だけでなく、全身の筋肉にも疲労がたまるからです。



### 今月は「猫の口」について紹介します！！



歯の本数  
上下で30本  
※人：28本



上唇には口の粘膜が鼻まで続く切れ目がある



舌の表面にはザラザラとした突起がたくさん！  
ブラシやスプーン役割



#### 豆知識

熱い食べ物が苦手なことを「猫舌」と言いますが、猫に限らず人間以外の動物はほぼ熱いものを口に入れることが苦手だそうです。人は熱いものに強い？

須藤



### 漁師の娘の良歯ごはん



### 5月は「ボタンエビ」料理の紹介です

エビには脳卒中、高血圧、心臓病の予防や疲労回復に有効とされるタウリンや、強い抗酸化力で発がんを抑制し、血液をサラサラにすると言われているアスタキサンチンなどが含まれています。

#### ＜ピリ辛海老のチリソース＞

☆材料(2人分)

- ・海老 … 7本
- ・ピーマン … 1個
- ・長ネギ … 10cm
- ・ニンニク … 1片
- ・生姜(スライス) … 2枚
- ・サラダ油 … 大さじ2
- ・塩 … 1つまみ
- ・紹興酒(日本酒でも) … 大さじ1
- ・オイスターソース … 大さじ1
- ・豆板醤 … 小さじ1/2
- ・ケチャップ … 大さじ2

1. 頭を外して塩と紹興酒を振り30分ほど置いたらキッチンペーパーで水気を切ります。
2. ニンニクと生姜はみじん切りにします。ピーマンは二つに割って種を取り縦1cm幅に切ります。
3. フライパンを熱くして油をひきエビを炒ったらピーマンを入れ豆板醤、ケチャップで調味して最後にネギの小口切りを加えて火を止めたら完成です。

※ エビの頭や殻にも栄養が含まれています。頭は捨てずに、お味噌汁や素揚げにすると捨てずに活用できるのでオススメです。