

H29.7月号



発行日 H29.7.1

寿都歯科 ふれあいレター

「お口は健康の窓口」

医療法人 社団 白水会
寿都歯科医院
寿都郡寿都町字浪島町72-2
TEL 62-2900
発行責任者:長澤 喜

卷

Drニュース

「全道歯科医師野球大会」

6月の24日(土)、25日(日)に千歳市において、第68回北海道歯科医師野球大会が開催されました。毎年北海道中から歯科医師が500名近く集まり、所属する地域対抗で、A~Cゾーンに分かれてリーグ戦とトーナメントが行われます。私は後志Aチームで、1番上のAゾーンに所属します。Aゾーンで優勝すると全国大会への権利が与えられる一方、下位2チームは来年Bゾーンに降格するというシビアな戦いでもあります。全試合1番ピッチャーで出場して札幌Dチームには11-0で勝ちましたが、準優勝した函館Aチームには2-3で惜敗し予選敗退でした。色々な地域の先生方と交流できて楽しかったですが、しばらくはひどい筋肉痛が続きそうです(笑)。



今月は「ハムスターの歯」について紹介します!!



豆知識

乳歯は離乳時に生え変わるため、ペットショップなどで見ると既に永久歯に生え変わっているそうです!

須藤



カムカム マイコの歯マッピ~掲示板

TCH 歯列接触癖と頸関節症

頸関節症の原因と考えられていく

TCH。咬み合わせが明らかに悪いのであれば、咬み合わせの調整、歯列矯正などが必要な事もありますが、TCHが気になる方はまず歯を接触させないように自己暗示を施し、それでも改善がない場合にスプリント(マウスピース)療法や咬み合わせの調整などを検討しましょう。



りょうし 漁師の娘の良歯ごはん

7月は「カレイ」料理の紹介です

カレイにはコラーゲンが多く含まれており、美肌効果も期待でき、ビタミンB群の「ビオチン」の含有量も魚介類の中ではトップです。「ビオチン」は皮膚炎を予防することから発見され、水溶性ビタミンの一つで、皮膚の健康を保つ効果、代謝活動の促進、脱毛・白髪の予防、疲労回復効果があります。

<カレイ唐揚げのきのこあんかけ>

★材料(2人分)

•カレイ切り身	…2枚	※砂糖	…小さじ1/2
•塩コショウ	…適量	※だし素	…小さじ1
•片栗粉	…適量	※片栗粉	…小さじ2
•サラダ油(揚げ油)	…適量	•えのき茸	…60g
■きのこあん		•しめじ	…70g
※みりん	…大さじ2	•酒	…大さじ1
※薄口醤油	…大さじ2	•ごま油(炒め用)	…小さじ1

- ※印の材料をボウルに入れよく混ぜておきます。
- 鍋等にごま油をしき、えのき茸、しめじ、酒を入れ中強火で炒める。
- きのこがしんなりしてたら、①の材料を入れて、とろみが出たら、出来上がりです。
- カレイは火が通りやすいようにXに切れ目を入れて、両面に塩コショウをして、10分ほどおいておきます。
- カレイの両面に片栗粉をまんべんなくつけます。
180℃で5~6分揚げて途中何回か裏返して下さい。
- よく油を切って、お皿に盛りつけ、熱々のきのこあんをかけたら出来上がりです。