

H28.8月号
発行日 H28.8.1

「お口は健康の窓口」

寿都歯科 ふれあいレタ

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



Dr. ニュース

「勉強会に参加してきました」

7月16日(土)、17日(日)に四国・高知県で開催されました第6回SJCD国際ショナル合同例会に参加してきました。SJCDは日本最大のスタディグループで、私は北海道SJCDに所属しています。合同例会は2年に1回全国のSJCDの会員が集まり、症例発表・検討を行うものです。今年も1000人近くの方が集まり、すごく勉強になり、刺激を受けました。これからも最先端の医療を学び続け、患者さんに少しでもよい治療を提供できるように頑張ります！



「AED 設置しました」

寿都歯科では、万が一のことがあった場合に備えて、院内にAEDを設置しました。院内だけでなく、近隣の急な事態にも対応できるよう考えて設置していますので、院内、院外に関わらず、緊急の場合は是非、一声お掛けください。



寿都神社祭

大賑わいで終了した寿都神社祭！参加者はもちろん、観客の皆さんもとても楽しめましたね♪
寿都の伝統行事は、町外の方にも人気のようです☆



カムカム夏祭り

9/10 (土) AM10:00~
開催決定！楽しみましょう♪

休診のお知らせ

8/11 (木) ~ 8/15 (月)
休診とさせていただきます☆

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 ☺️ ☺️
妊娠初期(0~3ヵ月)
妊娠初期は、歯とお口のトラブルが増えやすい時期
妊娠により、女性ホルモンが増えることで口の中の状態は大きく変化します。口の中を正常に保つ唾液の分泌が低下してしまいトラブルになりやすい時期です。
妊娠中でも治療は受けられますが、初期はつわりがひどいため、トラブルにならない様に、十分に気をつけましょう。むし歯予防に効果的な、フッ素配合ハミカキ剤がおすすめです。

漁師の娘の良歯ごはん

今日は「いわし」料理の紹介です。
DHA&EPAたっぷりの「いわし」。
疲労回復や代謝UPの効果もあります。
夏バテにも有効な「いわし」で夏を乗り切りましょう！！

＜いわしのかば焼き(2人分)＞

- ・いわし ... 4匹
- ・小麦粉 ... 適量
- ★水 ... 50cc
- ★しょうゆ ... 大さじ2
- ★酒 ... 大さじ2
- ★みりん ... 大さじ1
- ★砂糖 ... 大さじ2

ポイント
キッチンペーパーでいわしの余分な油と魚の臭みを取り、フライパンを洗うことがポイントです。そのまぐろを作ると生臭くなるので必ず洗うか、別のフライパンでまぐろを作ります。この一手間で生臭くなりません。

1. いわしはうろこを取って洗う。
2. 頭を落とし、腹側を切り開いて内臓を出し、丁寧に洗う。(こまめに洗って、いわしは洗いません。)
3. 中骨に沿って指を入れ、頭から尾、尾に向って骨と身の間を指で剥がす。身を裏返して反対側も骨と身の間に指を入れて剥がす。最後に骨を尾、尾のところで折る。
4. 薄腹の部分の骨を削ぐように切り落とす。
5. フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉を叩いたいわしを皮目が付くまで焼く。
6. 焦げ目が付いたら裏返し焼く。
7. 焼けたらキッチンペーパーに取りだし、フライパンを洗う。
8. 洗ったフライパンに★を入れ、煮立てる。
9. 沸騰したららいわしを戻し入れる。
10. 一煮立ちしたら裏返し、また一煮立ちしたら火を止める。
11. 出来上がり！ お好みで目ゴマや山椒を振ってもGood!

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！ 皆様に人気のピース作品も28作品目となりました！
今月は、ディズニーキャラクターのスティッチを作りました。夏らしくハワイパージョンです。スティッチは、リロという女の子と一緒に暮らしています。銀河連邦の天才科学者ジャンパという人が作った、エイリアン通称試作品
626号本能は触れるものすべてを破壊すること。自分の体重の3000倍のものを持ち上げることができるそうです。



DH下村のちょっといい話

☺️ 歯が抜けるといふ事 ☺️
歯が無くなった後、何かしら処置が必要となつてきます。でも食事は反対側で噛めればできるし、奥歯だから見た目は気にならないし...
そのままにしてしまっているけど大丈夫かな...
そう感じている人は多いので「はなさい」しようか。
歯が無くなったままにすると起こる、お口や体の変化についてお伝えします。
① 食べ物の噛み切れにくさりに胃腸に負担をかける
② 歯を抜いたところ、抜けたところの周りの歯が重く感じる
③ 歯を抜いた周りの歯が歯周病や虫歯になりやすくなる
④ 顔の筋肉が弱って、左右がゆがんでしまう。
今はまだ「噛めるから大丈夫かな...」といふズルと歯科へ行くとチャンスが失ってしまい後々困ったことになってしまふので、早めに歯科で相談、治療をおすすめします。