

寿都歯科 ふれあいスター

「ホ口は健康の窓口」



Dr. ニュース

「歌棄洗心学園へ寄付」

(医) 白水会のチャリティーイベントで集まりました10万円を歌棄洗心学園に寄付をさせて頂きました。子供たちのために、役立てて頂ければ嬉しいです！ほんの微力ですが、これからも是非続けていきたいと思ひます。



「勉強会に参加してきました」

1月7日(土)は、高齢者の口腔ケアと口腔リハビリについて、1月14日(土)は、インプラントについて、1月22日(日)は、保険についての勉強会に参加してきました。冬場は勉強会に参加するための移動も大変ですが、気をつけて、しっかりと学び続けていきたいと思ひます。



寿都写真倶楽部カレンダー

受付の中山です☆
私と太田が所属しています、寿都写真倶楽部が寿都のおすすめな風景やイベントなどを撮影しましたカレンダーを製作しました！
寿都の魅力がたっぷり感じられる作品です☆



一部880円絶賛発売中！

漁師の娘の良歯ごはん

今日は「アンコウ」料理の紹介です。アンコウの肝部には様々な栄養素が含まれています。口内炎、口角炎をはじめ、味覚障害や皮膚疾患、さらには夜盲症などあらゆる病気を予防してくれる効果があります。またアンコウの肝に含まれるビタミンAは「妊娠中の方」が多量に摂取すると危険なため極力食べないように気をつけてください。

＜あん肝のソテー＞

◎材料(2~4人前)

- | | |
|---------------|---------------|
| ・あん肝 ... 100g | ・塩・黒胡椒 ... 適量 |
| ・バター ... 大1/2 | ・醤油 ... 1滴 |
| ・にんにく ... 1片 | ・ねぎ ... 少々 |
| ・きのこ ... 少々 | ・お酒 ... 大1 |

1. あん肝は1cmくらいにスライスする。にんにくは薄切り。
2. フライパンにバターとにんにくスライスを入れ中火にかき、①を並べて入れる。ふちどきのこを焼き、塩・黒胡椒をふる。
3. こんがり色よくなったら裏も色よく焼く。きのこは取り出します。仕上げに火を強めてお酒を振ってできあがり。醤油を1滴、お皿に盛ってねぎを散らして完成です。

＜ポイント＞

柔らかいあん肝だと開けやすいので気をつけて下さい。あん肝の味によって塩の量は加減して下さい。

訪問 歯科 診療

当院では、通院が困難な高齢者やお身体のご不自由な患者様のご自宅・施設・病院に訪問歯科診療をさせていただきます。「歯で困っているが、仕方がない…」と諦めていませんか？体の健康はお口から！私達が皆様の健康のお手伝いをしますので、お気軽に受付まで問い合わせ下さいませ☆



カムカム マイコの歯ッピ〜掲示板

TCH → 歯列接触虫癖について

TCHとは歯列接触虫癖の略で上下の歯を“持続的に”接触させる癖のことです。上下の歯の接触と聞くと、一般的には「かみ締め」や「食いしばり」を思い浮かべる方が多いと思いますが、実際にはグッと強い力でかみ締めや食いしばりを行わずとも上下の歯が接触する程度でも筋の緊張・疲労が生じるといふことで、TCHという名称が考えられました。

