

寿都歯科 ふれあいシスター

医療法人 社団 白水会
寿都歯科医院
寿都郡寿都町字津島町72-2
TEL 62-2900
発行日 H29.3.1
発行責任者：長澤 穂



「お口は健康の窓口」



Dr. ニュース

「勉強会に参加して来ました」

2月5日(日)と2月26日(日)に札幌にて行われました勉強会に参加して来ました。今回は、歯を残すための最新の医療機器を用いた実習で、本当に医療は日進月歩だと再認識させられました。少しでも患者さんのお役に立てるよう、これからも学び続けていきたいと思ひます。



「国際咬合シンポジウム」

2月12日(日)に東京にて行われました国際咬合シンポジウムに参加して来ました。この日は日本中の著名な先生方に加え、海外の著名な先生方も参加され、歯科医療において最も大切な咬み合わせについて学んで来ました。世界中には、日本より進んでいる国や、色々と違う考え方もあり、とても勉強になり、有意義な時間でした。



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、付まで問い合わせ下さいませ☆



かみカム マイコの歯ッピ〜掲示板

ICHI 歯列接触癖について
何もしていない時、お口の中では上下の歯は接触していません。唇を開けていても、上下の歯は触ってはいないのです。本来上下の歯は会話・食物の咀嚼・食物の嚥下という動作をする際に、瞬間的に触るだけなのです。なので、接触時間を累計で考えたとしても、1日あたり平均17.5分と言われています。ところが、何か作業をしている時や、考えごとをしている時は、上下の歯を接触させたままにしている人がいます。強く噛んでいなくても、上下を完全に接触させただけで、口を閉じる筋肉は働いてしまいます。接触時間が長時間になれば、筋肉は疲労してきます。また、口を閉じる筋肉が働くと、顎関節は押入つくりになることになり、長時間になると関節への血の巡りが悪くなり、足かしの水たまりと同じように、感覚が敏感になって、痛みを覚やすくなります。

New スタッフ

札幌の木の実歯科から来ました須藤麻里子です。

これまでは受付を担当しておりましたが、こちらではみなさまのお口の健康をサポートさせて頂くことになりました。不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、少しでも早くみなさまのお力になれるように頑張りたいと思ひますので、よろしくお願ひいたします！寿都のおすすめスポットなどあれば教えてください！！



知っていますか？8020！

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうというのが、「8020運動」です。自分の歯が20本以上残っていれば、どんなものでも美味しく噛んで食べられ生活の質が向上します！みなさん、お口は健康の窓口です！お口から元気になりましょう！



漁師の娘の良歯ごはん

3月は「あさり」料理の紹介です

あさりにはカルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルがたっぷり入っています。100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1だそうです。またうま味成分であるタウリンが豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。

- ＜子供も喜ぶクリーミーボンゴレパスタ＞
- ◎材料(2人分)
- ・パスタ(規定時間でボイル) ... 160~200g
 - ・塩(水1Lに対して) ... 10g
 - ★パセリ(みじん切り) ... 20g
 - ・塩
 - ・ブラックペッパー
 - ・あさり(砂出し) ... 300g
 - ・オリーブオイル ... 大さじ2
 - ・にんにく(みじん切り) ... 小さじ2
 - ・白ワイン ... 100cc
 - ・牛乳 ... 200cc
 - ・シチューの素 ... 30g

1. スパゲティを沸騰したたっぷりの湯に塩10g入れて茹でます。
2. オリーブオイルを熱したフライパンでにんにくを炒め、香りがでたら表面をキレイに洗ったあさりと白ワインを入れ蓋をして弱火。
3. あさが開きかけてきたら牛乳を加え、蓋をして中火。完全に開いたら火を止めてシチューの素を入れやや放置。
4. シチューの素が溶けたら全体をザックリと混ぜます。
5. パスタを入れて中火でパスタにソースをからめるようにサッと炒めます。パセリを入れて混ぜ、塩・ブラックペッパーで味を調えます。
6. 最後はお皿に盛り出来上がりです。

※ あさりを加熱した時に出る汁にうま味成分と栄養素がたっぷり含まれているので、煮汁と一緒に混ぜる調理法がオススメです。