

H29. 6 月号

寿 都 歯 科 ふれあいシター

医療法人 社団 白水会
寿都歯科医院
寿都郡寿都町字波島町72-2
TEL 62-2900
発行日 H29.6.1
発行責任者：長澤 毅

「お口は健康の窓口」



Dr. ニューズ

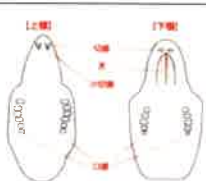
「後志歯科医師会定時総会」

5月20日(土)、21日(日)にニセコにて行われました、後志歯科医師会定時総会と後志歯科医師連盟の定時総会に参加して来ました。定時総会は毎年この時期に行われ、前年度の会務報告や決算報告、監査報告、さらには議決事項や協議事項などについて様々な議論が行われます。今年度も会の運営にしっかりと尽力し、後志地方の口腔衛生状態の向上、健康維持増進に寄与できるように努力していきたいと思います。



6/4 (日) ~ 6/10 (土) は、
虫歯予防デー・歯と口の健康週間です！
お口は健康の窓口です！お口から元気にしましょう☆

今月は「うさぎの歯」について紹介します！！



歯の本数
上下で28本
※人も28本



最大の特徴は前歯！
生涯伸び続け、1年で
10~12cm伸びる
※基本的には自然と擦り減る



上の前歯のすぐ裏には
小さな前歯がある
※かつてはネズミと同じ齧歯目
に分類されていた過去も！

豆知識

うさぎはお母さんのお腹の中にいるときから、すでに乳歯が生えているそうです！
ちなみに…人間の赤ちゃんは生後3~9ヶ月頃に乳歯が生え始めます。

須藤

かみかみ マイコの歯ッピ~掲示板

TCH 歯列接触癖の治し方
気をつけようと考えている間は、歯を離しておけませんが、何か他の事を考えた瞬間に歯は再び接触してしまうのです。意識的に歯を離そうとするのではなく、他の事を考えているとき、他の作業をしている時に、自分に歯を接触させていることを気づかせ、その瞬間に歯を離すという行動を繰り返して繰り返して行っていると、徐々に歯の接触に気づくようになり、もともと時間経過すると、気づく前に歯の接触だけで、離すようになります。



漁師の娘の良歯ごはん

6月は「鮎」料理の紹介です。

「鮎」は初夏を告げる魚です。鮭の仲間でも「香魚」とも呼ばれています。「鮎」は頭から尻尾まで栄養素がぎっしり詰まっています。「タンパク質」「ビタミンA」「ビタミンE」「タウリン」「ビタミンB1」「カルシウム」「リソ」「ビタミンD」血液サラサラ、生活習慣病予防に効果のある「オメガ3脂肪酸」などが含まれています。

＜鮎の南蛮漬け＞

★材料 (3~4人分)

- ・鮎(10cm以下の小さいもの) ... 10匹
- ・玉ねぎ ... 1個
- ・人参 ... 1/2個
- ・小麦粉 ... 大さじ2
- ・油(揚げ油) ... 500ml
- A 酢 ... 1カップ
- B 砂糖 ... 大さじ2
- C 水 ... 1/2カップ
- D かりん ... 大さじ2
- E 醤油 ... 大さじ2
- F 塩 ... 小さじ1
- G 七味唐辛子 ... ひとつまみ
- H 顆粒だし ... 小さじ1/2

1. 玉ねぎと人参を千切りにしておきます。
2. A~Hの調味料をよく混ぜ、その中に1を入りよく混ぜ合わせます。
3. 鮎はよく洗いお腹からばらわたをとり、よく洗って小麦粉をつけます。
4. 3の魚を弱火で10分ぐらいいじくりあげます。(頭まで食べられるように)
5. 4を2に混ぜて出来上がりです。
できれば30分ぐらいいおいてから召し上がり、下さい。
次の日も味がよくなりおいしいです。

＜ポイント＞

魚を弱火でよく揚げるのがポイントです。