

H29.9月号

# 寿都歯科

## ふれあいター

「お口は健康の窓口」



発行日 H29.9.1



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 聡

### カムカム夏祭り

8月19日(土)にカムカムクラブ夏祭りを開催しました。今年も約60名の参加者があり、今年の見玉は夏の風物詩である流しそうめん!!  
その他に串物やクレープを食べて、縁日は魚釣り・スーパーボール&人形すくい・くじに子供達も大興奮!  
子供達の笑顔を見ると頑張って準備したかいがあります☆  
これからも夏祭り、クリスマス会は続けていきたいと思います。



### カムカム マイコの歯っぴ〜掲示板



#### 口内炎について

口内炎とは、口の中や舌の粘膜に起きる、炎症の総称です。

口内炎になる原因として

- ・偏食による鉄分やビタミンの不足
- ・ストレスや睡眠不足
- ・不正咬合や、歯アラックなどによる粘膜への物理的刺激(口内を咬むなど)
- ・唾液の不足、口内の乾燥
- ・口腔内の不衛生、汚れの付着した入れ歯の装着 など



### 今月は「ゾウの口」について紹介します!!

歯の本数は  
上下で4本のみ!  
1本1本が大きく  
重さが3~5Kgある!

歯が磨り減ってくると  
奥から新しい歯が押し  
出され、古い歯は前か  
らかけてなくなる。  
一生に6回生え変わる!

象牙と呼ばれる歯は  
人間でいう切歯(前歯)  
一生伸び続ける  
※牙を持たない個体もいる

#### ☆プチ情報☆

現在、北海道でゾウが唯一飼育されている、おびひろ動物園のナナちゃん(国内最高齢のメスのゾウ)になったそうです!(推定56歳)



### 漁師の娘の良歯ごはん



#### 9月は「アワビ」料理の紹介です

アワビは、そのままだととても栄養素が高いですが料理にするとカルシウムは4倍近く増加します。ビタミンB1、B2も多いので疲労回復や美容にも効果が。免疫力強化にもいいです。また精力増強、動脈硬化、高血圧、視力低下の予防、肝臓機能の向上も期待されます。

#### ＜アワビの炊き込みご飯＞

☆材料(2合分)

- 米 ... 2合
- アワビ ... 2つ
- ★醤油 ... 大さじ1
- ★酒 ... 大さじ1
- ★みりん ... 大さじ1
- ☆油 ... 25cc
- ☆醤油油 ... 25cc
- 塩 ... 少々

1. 米をどき、水切りを1日15分~30分ほど下さい。
2. アワビを煮ます。煮き終わったら、水切りをして★につけます。
3. 肝は☆を各半の醤油油を作ります。
4. 15~30分ほど、アワビは塩け醤油とアワビに分け、塩け醤油と肝醤油を合わせます。360ccになるように水を足します。
5. お釜に米を入れ、360ccの汁を米に入れてから、アワビを入れます。
6. あとは普段通りに炊飯して完成です。

※汁が360ccをオーバーするとお米がべちゃべちゃになるので注意しましょう。