

2013年10月

Fleur de soleil

フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します



ひまわり歯科

〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1

TEL：0258-37-7778 / FAX：0258-37-7775

HPアドレス http://himawari-dental.jp/c1_1incho.htm

院長挨拶

みなさんご存じのように、2020年に東京オリンピックが決定しました。私も一国民として、大変楽しみです。今から待ち遠しいですし、ワクワクします。

TOKYO ● 2020



NAGANO ● 1998

思い起こせば、当院が開業した1998年は、2月に長野オリンピックが開催されました。当時、3月に「開業」という人生の一大イベントを控えていた私にとっては、日本選手団の競技に対するひたむきな姿勢から、大きな勇気をもたらしたことを思い出しました。特に、スキージャンプ団体の逆転金メダルには、背中を押された思い出があります。

2020年は、当院にとって開業22年目になります。(私は50才になります) ある意味、地域にとっての貢献度や期待値が、見える時期だと考えております。来院される患者さん、訪問診療する利用者及び家族の方、学校検診における生徒さんや先生など、当院との関わりがある方々が、どれだけ「笑顔」になれたかが、大切だと受けとめています。

**したがって 2020年までに 国は“フクシマ”に、
選手団は“ゴールド”に、
当院は“キュア・ケア”に、**

どう取り組んでいるのか？どう結果を出しているのか？期待値高く、前向きな反省もしながら結果を出していきたいものです。

もちろん、みなさまにとっても、7年後、7ヶ月後、7週間後・・・
未来を視野に入れた生活が、可能になるような支援を、当院では心がけていきます。

院長 北沢 敦



入れ歯を快適に使えていますか？

訪問診療をしたり日常の診療の中で、入れ歯が変形したり、合わなくなることを知らない患者さんが多いように感じます。入れ歯を作られた時に歯科医師から聞かれていると思いますが、原因は次の3つです。



- 1 歯ぐきがやせる。 加齢と共に顎骨が退縮していきます。
- 2 入れ歯は磨り減る。 噛むことで、徐々に磨り減ります。
- 3 入れ歯が汚れる。 食べかすや菌垢が入れ歯について、唾液中のカルシウムにより歯石になります。

ただ、入れ歯は多くの場合に、定期的に調整・修理すれば、安定して使えます。「何となく入れ歯が合っていないようだな」と感じられたら、すぐにご相談ください。いつも快適な入れ歯で、会話や食事を楽しみましょう。

相談してね！



秋の食事と健康

一秋の旬・さんまー簡単洋風グリル



秋刀魚

さんまには、生活習慣病を予防する栄養素がたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にし、ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めます。血合いの部分にはビタミンB2が多く含まれているので、口角炎・口唇炎の予防に効果的です。

■材 料■

- ・秋刀魚
- ・レモン
- ・オリーブオイル
- ・塩

■作り方■

- ① 秋刀魚は半分に切って腹わたを出し、塩をしてグリルする。
*ここまでは、秋刀魚の塩焼きと同じ
- ② お皿に盛って、オリーブ油をタラ～、レモンをギュッ！と絞って出来上がり。



★コメント

青魚って、意外とイタリアン系の味にも合うんですよ。オリーブ油と相性がいいようです。作り方はシンプルですが、秋刀魚の旨みを最高に味わうことができます。秋刀魚の塩焼きに飽きたら、ぜひお試しを♪

★おまけ

秋刀魚のグリルのあとに残った「骨」。これを「骨せんべい」にしてみませんか？骨をグリルかオーブンで、全体的に茶色っぽくなる程度に（香ばしそうな感じ）両面焼きます。これで完成。油断すると焦げてしまうので注意です！