

2014年1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

新しい年がスタートしました。

今年は、スポーツの世界では「ソチ五輪」や「ブラジルでのサッカーワールドカップ」、そして「卓球の世界大会（東京開催）」などのビッグイベントがあります。また、日本では「消費税8%」が実施予定ですし、歯科界では2年に一度の診療報酬改訂があり、様々な変化が起こります。

今まで、歯科医院では「治療」を行うのが目的でしたが、今後は少子高齢化社会の到来や予防重視の時代に向けて考えていくと、より高いQOL（生活の質）を提供していくことが求められているように受けとめています。

そこで、当院では従来から取り組んでいます「予防…定期検診」と共に、新たに「訪問歯科診療」と「矯正治療」に取り組むことに致しました。訪問歯科診療と矯正治療は、当院の歯科医師・スタッフだけでなく、外部の専門家や歯科医師に協力を依頼し、高いレベルでの医療サービスを提供していきます

■当院の今年のキーワードは次の3点です。

- 1、定期検診
- 2、訪問歯科診療
- 3、矯正治療

ご関心のある方は、遠慮なく歯科医師かスタッフにお問い合わせください。私たちは、今まで以上に皆様の生活の質アップに貢献してまいります。

院長 北沢 敦



ドライマウス

皆さん 1日の唾液量をご存じですか？

成人の場合、1～1.5リットル分泌されています。思ったよりも多いのではないのでしょうか？この唾液が、口の中をキレイにして潤いを保ちます。もちろん、消化や歯の石灰化を促したりすることは、皆さんもご存じのことと思います。

最近、当院にも「口が渇く」という訴えの方が、増えてきました。原因に関しては、糖尿病など全身状態、薬の副作用があります。特に要介護の方には、このドライマウスへの対応がセットで必要です。

介護が必要な方の症状としては、

- ① 痰が口蓋にこびりつく
- ② 唾液量が少ないのでむせやすく誤嚥する
などがあります。

対応としては、スポンジブラシに水をつけ、口蓋を潤して、こびりついた痰を取り除きます。除去しては、水で洗浄し、最後に保湿剤を塗ります。

※もちろん、個人差があるので
詳しいことは、ご相談ください。



おせち料理とは正月に食べるお祝いの料理でして、通常は「おせち」と簡単に呼ばれています。漢字で御節料理と書くように、本来は暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。重箱にぎっしり詰めて重ねるのは、「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかついでいるからです。四段重が基本ですが、地方や家庭によって五段重が基本という所もあります。しかし少子化の影響で家族も少なくなり三段重が一般的になってきました。お重の中身は地方ごとに様々です。

お節料理に欠かせない黒豆。ちょっとあまったらおやつにいかがですか？

材料 (4人分)

黒豆・・・約150g
 寒天・・・約20cm1本
 水・・・500ml

黒砂糖・・・約30g
 お湯・・・適宜

作り方

- ・寒天を水500mlで軟らかくして煮溶かす。溶けたら黒豆を汁ごと入れ、冷まして固める。
- ・黒砂糖をお湯で溶かす。(細かくしておくくと速く溶けます)
- ・固まった黒豆寒天を2cm角に切ってお皿に盛る。
- ・溶けた黒砂糖をかけて出来上がりです。



黒豆は、喉にとっても良いので、煮汁ごといれましょう。黒豆が甘いと思っても、寒天で固めると甘さが薄くなりますので、甘いのが好きな方は、お砂糖を加えて下さい。