

2014年7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



暑くなってきましたが、いかがお過ごしですか。今年の夏も、熱中症に配慮しながら生活していきたいなと、感じています。

さて、皆さん。

8月19日は、何の日かご存じでしょうか？

8・1・9は「は・い・く」と読めるように、実は「俳句の日」です。そこで、歯科業界の松風（しょうふう）という会社が、「歯に関する俳句」を毎年募集しています。

応募内容は、歯に関する俳句・川柳についてです。一般部門・歯科医療従事者の2部門で募集しています。

ちなみに、昨年最優秀賞は、

一般：「歯の治療 次は何かと うす眼開け」

歯科医療従事者：「咬む人の 笑顔想い 義歯作る」

私も、投稿しましたので、結果が楽しみです。

こうして、改めて俳句を作ることで、「歯」についての視点を変えることができ、勉強になりました。

皆様も、是非、ご参加下さい。ちなみに、応募先は

株式会社松風 営業企画課「歯の俳句」応募係

FAX番号 075-561-1198

〒605-0983 京都市東山区福稲上高松町11

インターネットでは、 <http://8iku.com/575/> でご確認下さい。

あち～



すばらしい～



松尾芭蕉

ぜひ！



小林一茶

院長 北沢 敦



「認知症と歯周病に関連がありますよ。」

と言われると、「ほんと？」と感じられるでしょう。私も最初は、同じように感じました。

くいしばっている刺激が、脳に良いひらめきを促している。



- ① アルツハイマー型認知症（脳の委縮が原因）の場合
⇒歯の数が減ると、咬みにくくなります。
脳への刺激が減ることで、早期に脳が委縮します。

- ② 脳血管性認知症（脳出血、脳梗塞などで神経細胞が傷つくことが原因）の場合⇒歯周病の原因菌が血管を詰まらせて脳に血栓を作ります。結果、脳細胞が傷ついて認知症を促します。

以上のことから、

- ①食事は咬む回数を増やすか、歯ごたえのある食材で召し上がりください。
- ②歯ぐきが出血しないことが大切です。

もし、①・②について気になる方は、ご相談ください。



かぶり付きたい骨付き肉に、
ピリッとした甘辛煮は食欲をそそります♪

骨付き鶏の甘辛煮

材 料 (4人前)

- 骨付き鶏（手羽中） 約600g
- 生姜 1かけ
- 白ねぎ 1/2本
- 赤唐辛子 約1~2本
- 枝豆 適量
- ラード 大さじ2

※ラードはサラダ油でもOK。
※赤唐辛子の量は調節してね。



- (A)
- 鶏ガラスープ 3カップ
 - 砂糖 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - しょう油 大さじ3と1/2

作 り 方

- 1 Aの調味料は合わせておく。生姜、白ネギ、赤唐辛子はみじん切りにする。フライパンにラードを入れ、鶏肉を表面に焼き色が付くまで炒める。
- 2 鶏肉に焼き色が付いたら、みじん切りにした生姜、白ネギ、赤唐辛子を入れ、さらに炒める。Aの調味料を入れる。
- 3 中火で煮込む。煮汁が少なくなったら弱火にして煮汁が無くなるまで煮込む。全体に光沢よく仕上げお皿に盛る。皮をむいた枝豆を飾って出来上がりです。