

2015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

明けまして、おめでとうございます。本年も、よろしくお願い申し上げます。



新年を迎え、平成10年に開業した当院は、17年目に入りました。



お陰様で、昨年頭初に掲げました「矯正治療」と「訪問診療」は順調に進んでおります。これも、ひとえに皆様方から暖かいご支援とご協力をいただいた結果です。心から感謝いたしております。

さて、本年度の目標と予定を下記にご紹介します。

①ホームページの大幅リニューアル（予定では、2月ごろ更新です）

当院について、理念、スタッフ、治療内容など、皆様知りたいけど聞きにくいことなどを中心にご説明し、写真も増やして作ります。

②介護保険改訂による、訪問診療への取り組みの工夫

平成27年介護保険が、大きく変わります。その変化に対しての情報を咀嚼し、工夫して対応いたします。

③患者さんの負担軽減

現在の診療台は、足が不自由だったり、同じ姿勢を保ちづらい方には歯科治療がストレスになっていました。本年中に新しい診療台と機材の導入を考えております。

もちろん、上記以外にも日々の診療のレベルアップ、ならびに来院される方々へ真剣に向き合う姿勢は、院長だけでなくスタッフ全員で続けてまいります。

また、最近では歯科医師会や介護施設などからの、講演依頼が増えてきました。それだけ多くの方々が、歯科医療に関する情報を求めておられるということですので、診療の合間を見ながら、期待にお応えできるような講演を行っていきたくと決意しています。



最後に個人的な話になりますが、本年は3人の子ども（中3、中2、小3に進級予定）の健やかな成長も見守りながら、仕事に育児に取り組んでいる妻との時間を大切にしていきたいと考えています。そして、メタボ対策のための運動と食事に、ちょっとした気遣いを続けていきます。

院長 北沢 敦





口の渇き（口腔乾燥）と口腔ケア

これから乾燥する時期になってきましたので、より一層のケアが大切です。

口が渇くと、舌痛、粘膜の痛み、入れ歯が痛い、飲み込みにくい、などの症状が発症しやすくなります。特に、介護が必要な方には、周囲の注意が必要です。



口腔乾燥により舌や粘膜に痛みが出たら、保湿が必要です。保湿には、保湿剤（スプレー、ジェルタイプ）がお勧めです。

保湿剤を使うタイミングとしては、嚥下障害防止の意味で食前を推奨します。

また、寝たきりの重度口腔乾燥患者さんには、原則として水分が誤嚥防止のため使用できませんので、ここでも保湿剤が力を発揮します。

唾液量が改善しても、舌乳頭（舌上の細かい突起）が委縮して平たくなっていると、唾液の保水ができないので、乾燥感を訴えやすくなります。そこで、舌乳頭が委縮している状態を踏まえた対応を考えていきます。

清掃だけでなく、環境を整える目的の口腔ケアが必要です。



■材料（約4人分）

鶏合挽肉	200g
玉ねぎ	3個
卵	1個
塩・こしょう	適宜
しめじ	1パック
えのき	1パック
和風顆粒だし	適量
白菜	適量
春菊	適量
ネギ	適量
ごぼう	1本
もやし	1袋
豆腐	1丁
キムチ	
（漬け汁含む）	適量

寒い冬に暖かい

鶏団子のキムチ鍋

■作り方

玉ねぎ1個をみじん切りにし、鶏合挽肉・卵・塩・こしょうとよく混ぜ合わせ、丸めて団子にしておく。

しめじ・えのきは石突を切り落とし、好みの大きさに切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしアク抜きをしておく。玉ねぎ2個・白菜・春菊・ネギ・豆腐は食べやすい大きさに切る。

鍋に水600ccを入れ、和風顆粒だしを加えてひと煮立ちさせる。①を鍋に落とし入れ煮立ってきたら、アクをとる。

野菜を加えて、最後にキムチを漬け汁ごと（お好みの量）加え、野菜が柔らかくなったらできあがり。

