

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://www.himawari-dental.jp/>

院長挨拶



爽やかな秋になりました。

「食欲の秋」を思い浮かべる方も多いように、口の大切さを意識する季節ですね。

ところで、「11月8日」が「いい歯の日」なのは、ご存じでしょうか？

歯科医師会が、1993年（平成5年）に11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで設定しました。

さらに、この日を中心に歯科保険条例を定めています。

歯・口の健康の維持・増進を図るべく、歯科保健の推進に関する各地の条例で、11月8日を含む週間や月間などを定めています。（平成25年1月現在）

地域により期間は異なりますが、我々が生活する新潟県はどのくらいの期間を定めていると思われませんか？ ちなみに北海道は1週間、茨城県は2週間です。

なんと、新潟県は11月1～30日の1ヵ月間を「にいがた健口文化推進月間」にしています。なぜなら、「お口の健康は、全身の健康の入り口」と考えているからです。私も同意見でして、健康を「健口」に置き換えているところに共感します。

新潟県は1ヶ月間の企画ですが、ひまわり歯科では「健口文化
推進年」として毎日お口の健康に取り組んでいます。

「にいがた健口文化推進月間」に興味のある方は、
こちらをどうぞ。

<http://www.pref.niigata.lg.jp/kenko/1356770477396.html>

※右のキャラクターは、歯や口の健康普及マーク「ハッピー」です。

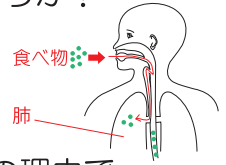


院長 北沢 敦



コラム

「誤嚥性肺炎」という言葉を耳にすることが多くなり、最近では市民権を得た言葉として感じますね。ですが、そもそも「誤嚥（ごえん）」ってなんなのでしょうか？患者さんにお聞きしました、「誤って飲み込むことなんですか？」とお答えになりますが、確かにその通りです。



食物や唾液は、胃へ送り込まれます。その際、食物などが、なんらかの理由で誤って喉頭と気管に入ってしまう状態を誤嚥と呼びます。そして、誤嚥は肺炎の原因ともなります。

誤嚥すると「むせる」あるいは「咳き込む」といった症状が出て、誤って飲み込んだものを吐き出すことができます。しかし、気道をまもる反射（気道防御反射）が低下している場合には誤嚥をしてもむせないことがあり、肺炎を引き起こしてしまいます。これが、問題なのです。

対策として、ごく軽度の誤嚥であれば良く噛んで咀嚼したり、一口の量を少なめにする、液体にトロミ剤を添加する、などがあります。もちろん、誤嚥の程度が著しい場合には、専門病院での治療も必要となります。

もし、水を飲んだ時や食事中に、「あれ？最近、むせやすくなったかな。」と感じる方は、誤嚥している可能性があります。ぜひ、ご相談下さい。

相談に来て、



季節の料理

里芋のグラタン



栄養成分（1人分）

エネルギー：291kcal
たんぱく質：12.3kcal
脂質：16.3kcal
炭水化物：23.6kcal
ナトリウム：48.10mg
（食塩相当量：1.2g）

材料（2人分）

里いも	150g	パン粉	10g
玉ねぎ	1/2個（94g）	牛乳	200ml
鶏ひき肉	150g	サラダ油・小さじ2	
粉チーズ	5g	塩	少々
キューピーディフェ	30g	こしょう	少々
サラダクラブスイートコーン（北海道産）	1/2袋（30g）		

里いものムチン（めめに含まれる成分）には、コレステロール値の上昇を抑える効果があります。



作り方

- 1 里いもは皮をむき、ひと口大に切り、さっとゆでる。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンに油をひいて熱し、玉ねぎ、鶏ひき肉、里いもを順に炒める。
- 3 2に牛乳を入れて約15分煮込み、コーンを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 キューピーディフェとパン粉を混ぜ合わせる。
- 5 耐熱皿に3を流し入れ、4と粉チーズを上を散らし、オーブントースターで約5分焼く。