

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

5月は猛暑日になるぐらい暑かったものですから、今年の夏は熱中症対策が昨年よりさらに必要になりそうな気がしています。

さて、最近は「肩こり」だけでなく、「〇〇こり」が流行っているとの情報番組を観ました。何だと思いませんか？ 正解は「アゴこり」です。当たりましたでしょうか？ 歯科医師の私からすると納得感はありましたが、街頭インタビューで「アゴこり」という答えに驚いている人々の様子が印象的でした。

ところで、学校検診で虫歯・歯周病・歯並びの他に「顎関節症」の項目が平成7年（1995年）から追加されているのをご存知でしょうか。小学3年生ぐらいから顎関節症の症状が目立つようです。

顎関節症の3症状

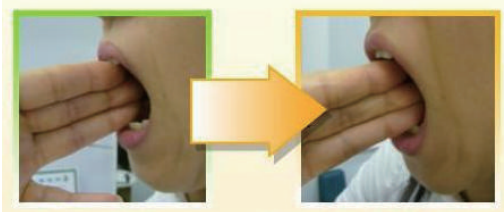
●口が開きにくい。



●顎が痛い。



●開閉口時音が気になる。



番組では「口を開けて、指の第二関節まで何本指が入る？」を顎関節症進行度の判断材料にしていました。

- 3本以上 健康
- 2本以下「開口障害」として治療を推奨

顎関節症の原因としては、顎への継続的なストレスが多いです。ストレス例⇒



うつぶせ寝



頬杖をつく



足を組む



姿勢の悪い座り方



歯並び・噛み合わせが悪い

とはいえ、顎にストレスを掛けない生活は、正直難しいですよね。今回の院長挨拶は、私も食いしんぼりを自覚しながら作成しました。皆様が顎に優しい生活ができると思いますが、顎に不安のある方はお気軽にご相談ください。

院長 北沢 敦



お知らせ



長岡歯科医師会にも、会社で言えば部署のような各種委員会があります。
(公衆衛生、保険、学術など)

この度、本年7月に新委員会「**連携室委員会**」が設立されました。この委員会は平成27年に新潟県が設置した「在宅歯科医療連携室」が昇格したものです。

新潟県の歯科医院で訪問診療を当院のように積極的にしている医院は、残念なことに現在でも約20%です。そこで、年々増加する訪問歯科診療を希望される家族の問い合わせ先として、長岡歯科医師会に設置されました。



「連携できないから・・・」
あきらめないでご相談下さい。

在宅歯科医療連携室のご案内

在宅歯科医療連携室は、介護が必要で、歯科医院への訪問が困難な高齢者の方などを対象とした在宅歯科医療の申し込みや、痛や歯ぐきの痛み、入れ歯がこわれた、歯が痛い等、歯やお口のことで困っている方の相談に対応します。
ご家族はもとより、介護サービスを担当している施設、事業所の方、医療機関の方等、お気軽にご相談下さい。
【口腔ケアは介護の基本】口腔ケアは誤嚥性肺炎やインフルエンザを予防します。介護施設職員を対象とした口腔ケア実習研修も行っています。

問い合わせに対しては、担当者からの素早い対応（相談・歯科医紹介）を心がけています。新委員会の副委員長に任命された私としましても、悩める方々への対応に積極的に取り組んでまいります。

長岡歯科医師会ホームページ：http://nagaokada.com/?page_id=160

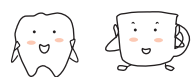
夏バテ防止に最適！

鶏むね肉のみぞれ煮

免疫力を高め殺菌効果もある生姜！冷房で冷えた体も温めてくれます。
暑い夏にもぴったりですね。そこへ、七味唐辛子でピリッとさせれば最高です。



生姜パワ～!



材料（2人分）

- | | | | | | |
|------------|-------|------|----------|-------|------|
| 鶏むね肉 | | 1枚 | 片栗粉 | | 適量 |
| 大根 | | 5cm | サラダ油 | | 小さじ2 |
| 万能ねぎ | | 適量 | S&B七味唐辛子 | | 適量 |
| S&Bおろししょうが | | 小さじ1 | | | |

- A**
- だし汁 カップ1/2
 - 醤油 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1・1/2
 - 酒 大さじ1/2
 - S&Bおろししょうが 小さじ1

- ◆調理時間：20分
- ◆1食あたりの栄養分
- *エネルギー198kcal
- *ナトリウム1098mg
- *食塩相当量2.8g *たん白質21.4g
- *脂質5.4g *炭水化物13.8g



作り方

- 1 鶏肉は皮と脂を取り除いてひと口大に切り、おろししょうがをもみ込み10分ほどおきます。
- 2 大根はすりおろし、万能ねぎは小口切りにし、Aは混ぜ合わせておきます。
- 3 ①に片栗粉を全体にまぶし、フライパンにサラダ油を入れ鶏肉の表面に焼き色がつくまで焼きます。
- 4 ③にAを加え、次に大根おろしを入れ、弱火で5分程煮込みます。
- 5 ④を器に盛り、万能ねぎ、七味唐からしを振ります。

参照：エスビー食品株式会社 レシピサイトより (<http://www.sbfoods.co.jp/recipe/>)