

2020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://www.himawari-dental.jp/>

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いたします。
2020年は東京オリンピックが夏に控えていますので、楽しみです。



ちなみに、オリンピック選手は3科の検診が義務ですが、皆様はご存知でしょうか？①内科 ②整形 そして③**歯科**です。3科の支援により、選手達は精神的にも肉体的にも、より集中して競技に臨むことができます。



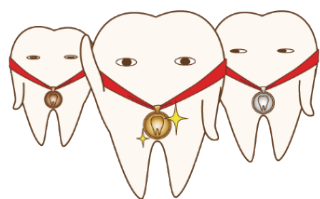
ここで、一つ歯科の事例をご紹介します。
ある跳躍（ジャンプ）選手の飛距離が出ないので、筋トレや栄養管理をしたのですが、それでもほとんど距離は伸びませんでした・・・。

実は、この選手、**歯並びに問題があったのです**。通常、ヒトの歯や骨は左右対称にできています。しかし、ズレがあると体のバランスが変化して、姿勢や歩行にも影響します。それは、左右高さの違う靴やハイヒールなどを履くようなものです。

ここで、体のバランスを簡単に調べる方法をご紹介します。
「眼を閉じて、その場で1分間足踏みをする。」 ※ヒトの体の性質上、多少前に進むのは正常です。

不正咬合や噛み癖により、知らない間に体は回転します。**右の噛み癖があれば、体は右へ回転する**。左ならば、体も左へ向いてしまう。試してみたら、私は、左へ向いたのでビックリしました。実際、左咬みの自覚があります。

最終的に この選手は、**歯並び矯正後、飛距離が格段に伸びたそうです**。歯の噛み合わせ・ズレが、オリンピックの成績にも影響することがご理解頂けたでしょうか。選手の歯、歯並びを見ながら、オリンピック観戦すると新たな発見がありますよ。



もちろん、当院は来院される方々に対し、**オリンピック選手同様に「笑顔」で生活に臨める支援を本年も継続します**。

院長 北沢 敦



コラム



「食事サポーター」になりました。



この資格は”NPO法人 口から食べる幸せを守る会”（小山珠美 代表）が”認定するものです。

口からの食事が困難になることは、誰にでも起こる可能性があります。そこで、口から食事をするための知識、食事が困難な方への理解、合わせて**基本的な食事介助ができる人を増やすことが必要**になります。

医療関係者数が食支援必要な方よりも圧倒的に少ない事は、皆様ご存知です。では、誰がするのか？皆様が食事に困ったら誰に介助してもらうのか？・・・それは、皆様です。**皆様が大切な人を支援し、時には支援される**のです。

是非、ハードルは低めの「食事サポーター」参加をお勧めいたします。



身体が温まる「お豆さんとトマトの煮込み」



◆昔はサラダぐらいにしか使われていなかったトマトですが「トマト鍋」や「おでんにトマト」と幅広く使われるようになり、その栄養価は数々の健康番組でも取り上げられています。そして、トマトと豆の組み合わせは世界中で食されているレシピです。日本で最もポピュラーな豆である大豆で煮込んでも美味しいですよ。お野菜もたっぷり入れていただきましょう。

材料（4人分）

大豆（水煮）・・・約100g	トマト缶詰・・・1缶
牛肉（薄切り）・・・約100g	コンソメ・・・小さじ3
玉ねぎ（中）・・・1個	レモン汁・・・適量
ニンジン・・・1/2本	塩コショウ・・・適量
大根・・・1/3本	赤唐辛子・・・適量
ピーマン・・・1～2個	
きのこ類・・・適量	



作り方

- 1 大根は「さいの目切り」その他の野菜類は全てみじん切りにする。肉も2～3cm幅に切る
- 2 肉は塩コショウをして玉ねぎと炒める。火が通ったら残りの野菜を加えて軽く炒める。
- 3 ②に大豆を入れ、水はヒタヒタにしコンソメを入れて煮る。
- 4 トマト缶を入れてアクを取りながら煮て、塩コショウで味を調える。
- 5 お好みに味を調べて出来上がりですが、一晩おくと味が馴染みます。具沢山のスープとしていただきましょう。（あっさりとしていますので、レモン汁や赤唐辛子をかけて味を調節しましょう。）