

2025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://www.himawari-dental.jp/>

院長挨拶

夏の本場所、始まります！～あなたの“土俵”を支える歯の話～

いよいよ夏本番ですね。連日暑い日が続いておりますが、皆さま体調はお変わりありませんか？

今年の夏、長岡ではなんと8月24日に大相撲夏巡業が開催されます！力士たちが間近でぶつかり合うその迫力は、まさに“夏の本場所”。今からワクワクしている方も多いのではないのでしょうか。



ところで、相撲の土俵のように、私たちの日常にも「食べる」「話す」「笑う」という小さな土俵があると思いませんか？その土俵で踏ん張るために欠かせないのが、歯という仲間たち。私は「**歯は道具ではなく、人生を支える仲間だ**」と感じています。冷たいスイカ、かき氷、香ばしい焼きとうもろこし—この夏の“取り組み”も、健康な歯がいてこそ楽しめます。

歯を失ってしまったら？そんな時も、新しい“仲間”を迎えて、また前へ進めます。当院では患者さまのライフスタイルやご希望に合わせて、人工歯で噛み合わせを回復する治療を次のように3種類ご用意しています。



インプラント 入れ歯(義歯) ブリッジ

治療法	特徴
インプラント	自分の歯のようにしっかり噛める、 固定式の人工歯 。
入れ歯	取り外し可能 。軽くて丈夫な設計で、清掃もしやすい。
ブリッジ	両隣の歯を使って支える 、自然な見た目と機能性を両立した治療。

お口の中の“小さな土俵”では、歯という仲間たちが皆さまの健康づくりという“取り組み”を日々支えてくれています。力士たちが四股を踏み、稽古に励むように、私たちも噛み合わせを整えながら、人生の「勝ち星」を目指して進んでまいりましょう。

ちなみに私も「ひまわり歯科という土俵」で日々踏みとどまりながら、ピラティスや卓球、研修という“稽古”(体調管理と技術向上)を続け、皆さまをお迎える「診療という本場所」に臨んでおります。



ひまわり歯科スタッフは、皆さまの“取り組み”がうまくいくよう、“**噛み合わせの行司役**”として、誠心誠意お支えてまいります。お口のことで気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。皆さまが人生という土俵の上で、歯という仲間とともに笑顔で勝ち越していただけるよう、私たちが全力でお手伝いいたします。

暑さ厳しき折、どうぞご自愛くださいませ。次回のご来院を、スタッフ一同心よりお待ちしております。

院長 北沢 敦



コラム

<クラブックス 電動歯ブラシ>

毎日の歯磨きが“プロ仕様”に変わる！あなた専用の磨き方、見つけてみませんか？

音波式電動歯ブラシは、**歯や歯肉を傷つけずにプラークをしっかりと除去できる優れたツール**です。振幅運動により、やさしく効率よく汚れを落とせるため、**ハイドロソニックシリーズ**でも採用されています。クラデン社製のブラシヘッドは奥まで届きやすく、人間工学に基づいた設計で磨き残しを防ぎます。



また、ブラシ構造により歯磨き中の“乱流”も抑えられ、**バイオフィルム除去にも効果的**です。**当院では、患者様一人ひとりに合わせた歯磨き指導を行っております**。少しでも気になる方は、お気軽にスタッフまでお声がけください。

購入された方は、定期検診の際に**ハイドロソニックプロ**をご持参ください（QRコードで紹介）



夏の暑さを乗りきる「鍋料理！」

🍅 「トマト味噌鍋」

◆材料 <2人分>

鶏もも肉 200g
 キャベツ 200g
 生トマト 1個
 ブッキーニ 1/2本
 えのき 1パック
 とうもろこし 1/2本
 (or コーン缶 1缶)
 枝豆 適量
 トマトホール缶 200g
 オリーブオイル大さじ1
 にんにく(みじん切り) 1片

【A】

顆粒コンソメ 小さじ2
 水 500ml
 味噌大さじ2
 具材は食べやすい大きさに切る。

◆作り方

1 オリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りが出たらトマト缶を加え、水気が少し飛ぶまで炒める。

【A】を加え、沸騰後、2~3分中火で煮る。

2 味噌を加えて調味し、具材を煮込む。トマトは一番上に乗せる。※🍷はお米とチーズでリゾットに！

ポイント

夏らしくトマトをたっぷり使った鍋にしました。具材も夏野菜です。相撲では験担ぎで、二本脚で立っている鶏は手をつかない事から相撲で手をつかない(負けない)という意味で、試合前に鶏を使った鍋を食べるそうなので、今回は鶏肉を使用しました。



【1人分】

エネルギー416kcal たんぱく質 29.8g 脂質 14.8g 塩分 3.0g