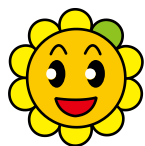


2025 年 11 月

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

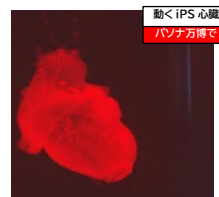
まずは、ひと言お詫びを申し上げます。ひまわり新聞 10 月号の発行が遅れ、11 月号としてのお届けとなりました。お待たせしてしまい、失礼いたしました。



OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO2025

先日、大阪万博に行ってきました。会場は熱気にあふれ、「いのち」を直に感じる貴重な体験でした。なかでも「パソナ館」で、ブラックジャックとアトムが未来の医療を語る演出に胸が高鳴りました。ロボットアーム、

身体に着けて使うリハビリ機器（いわゆる“ウェアラブル”）、iPS 細胞の研究（iPS 心臓の展示）など…医療は確実に前へ進んでいます。



歯科はどうか？と問われますと

- インプラントは“GPS のように”位置と角度を誘導するシステムで、術中にドリルの向きをリアルタイム確認し、より正確で安心な治療が可能になってきました。
- 歯の神経や歯周組織を再生する研究が進み、失った組織を「自分の細胞で取り戻す」可能性が広がっています。
- 診療の会話や所見を自動記録する AI の活用で、これまで以上に患者さんと向き合う時間を確保できます。

将来に期待が持てますね。私が万博で得た実感はシンプルです。

「未来は明るい。期待していい。」

歯科治療は、ときに心のエネルギーが要ります。けれど「この先に、しっかり噛める喜びがある」「自分らしい笑顔になれる」と信じた瞬間から、治療は一步步確かに前へ進みます。

ひまわり歯科は、その最初の一步から、笑顔で振り返るその瞬間まで伴走します。私たちの答えは、ただ一つ。

皆さまの毎日に「通ってよかった！」を増やすこと。万博で見た“道しるべの光”を、皆さまの暮らしの中に消えない光として灯し続けます。これからも、よろしくお願いいたします。



ちなみに 当院では今まで見えなかった「食いしばりの癖が見える化」する筋電計を導入しました。これも「通ってよかった」に繋がる一つです。（裏のコラムで紹介）

院長 北沢 敦



コラム

【“食いしばり” が見える化する新検査のご案内】

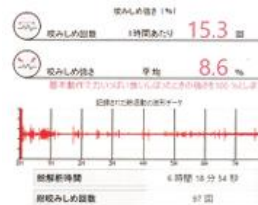


「歯ぎしり、食いしばりしてますか？」——この質問に「はい!」と答えられる方は少数です。ところが、歯のヒビや破折、知覚過敏の“しみる”、朝のあごのだるさ・痛み、口が開きにくい…こうしたサインの背景に“**無自覚の食いしばり**”が潜んでいることがあります。当院では、筋電計を使い、あご周りの筋肉活動をやさしく計測。「いつ・どんな場面で・どのくらい」力が入っているかを可視化します。「ウェアラブル（身につける）筋電計」で測定した結果を元に、

- ・就寝時のマウスピース活用
- ・日中の力みりセット（姿勢・呼吸・噛み癖）
- ・お仕事や運転中など“力みやすい場面”の対策

を個人に合わせて提案。

“見える化→対策”で、歯やあごを長く守り、食事也会話も気にせずに過ごせる毎日へ。写真の症状に心当たりがあれば、まずは一度計測から。負担は少なく、短時間で終わります。お気軽にご相談ください。



豆づくし二色丼

大豆で作られたお肉（大豆ミート）を使った二色丼。大豆ミートは環境負荷の低減と健康志向の高まりから、今後ますます市場が拡大し、食卓に普及していくと予測されています。食べごたえも考え、ミックスビーンズと一緒に炒めて食感を出しました。

◆材料（2人分） 具材分量

ダイズラボ大豆のお肉ミンチ乾燥タイプ; 30g

長ねぎ（みじん切り）; 30g

しょうが（おろし）; 大さじ 1

レトルトミックスビーンズ; 40g

調味料分量

酒大さじ 1

サラダ油大さじ 1・1/2

鰹粉小さじ 1

しょうゆ小さじ 1

みりん小さじ 1

水 130ml

(a)



◆作り方

- ① フライパンに長ねぎ、しょうが、サラダ油を入れて香りが立つまで炒めたら、「ダイズラボ 大豆のお肉ミンチ 乾燥タイプ」をそのまま加えて 1~2 分炒めて、酒を振る。
- ② ①に(a)を加えて、レトルトミックスビーンズも加え、汁気が飛ぶまで煮詰める。



【1人分】 エネルギー420kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.2g 食塩相当量 1.0g

※マルコメ HP 参照