

2026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

あけましておめでとうございます。本年も、みなさまのお口の健康を支えるため、スタッフ一同、**馬のように軽やかに、そして確実に**歩んでまいります。これから当院が力を入れる3つの取り組みについて、「馬のことわざ」を交えながらご紹介いたします。



① 栄養相談

ことわざ：老馬の智（ろうばのち）「年老いた馬には道を知る知恵がある」



食事は人生の“道”。噛み方・飲み込み方・選ぶ食材——体調も日々の暮らしも大きく変わります。本年も管理栄養士と連携し**“あなたの身体に合った食の道案内”**を充実させます。「飲み込みが気になる」「好きなものが食べづらい」などの気になることがありましたら、どうぞ 老馬の智に学ぶつもりで気軽にご相談ください。

② インプラント治療の短縮化

ことわざ：千里の馬も伯楽あり「名馬も、それを見抜く名人あってこそ力を発揮する」



インプラント治療は適格な診断、優れた術式が揃うと短期・確実に噛めるようになります。今年はさらにその質を高め、“治療の伯楽（よき案内人）になる一年”と位置づけています。**「季節が変わる前に好物を味わえました！」「笑って写真が撮れました」**そんな嬉しい驚きを増やしていきます。

③ 診療全体（外来・訪問）の連携強化

ことわざ：人馬一体（じんばいったい）「馬と人が呼吸を合わせて動くこと」

外来も訪問診療も医院全体で“人馬一体”となり、運営する一年とします。



- ・患者さんのQOL（生活の質）に関わる診療の徹底
- ・治療・予防・食支援をひとつの線でつなぐ

当院スタッフと患者さんがひとつのチームとして進む一年をめざします。

「通院するようになってから、自分の生活が少しずつ良くなってきているなあ」そんな感覚をお持ちいただけるように取り組んでまいります。

④ 馬の耳に念仏 × 患者満足度

ことわざ：「馬の耳に念仏」——ありがたい話も、届かなければ意味がありません。

当院の提案も同じで、伝わらなければ、ただの念仏です。だからこそ、今年のひまわり歯科は**“馬の耳に念仏にしない歯科”**を合言葉にします。



- ・「気持ち」「思い」に届く提案
- ・安心を感じる接遇～診療～結果
- ・受診後の満足感**「来て良かった」**と思える帰り道

以上を踏まえ、本年も誠実に歩んでまいります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

院長 北村 敦



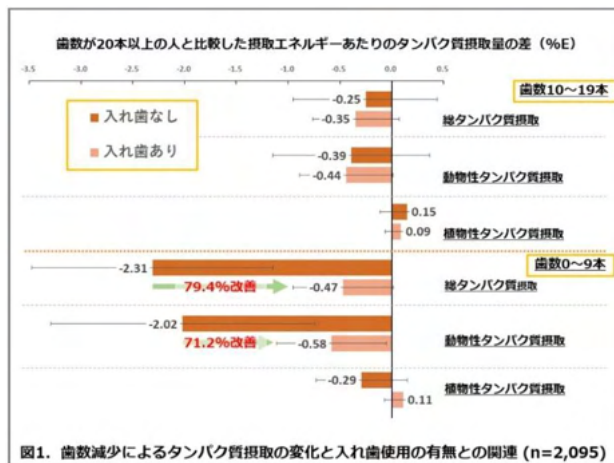
コラム

新年です。歯が少なくても「食べること・栄養をとること」は、私たちが一緒に守ります。実は歯が10本未満でも、入れ歯やインプラントなど人工歯で噛めるようになると・・・

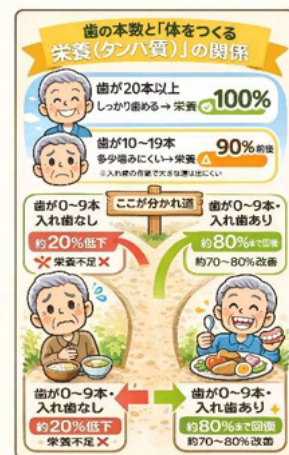
体をつくる大切なたんぱく質は約80%まで回復すると分かっています。

噛めることは、元気に動く体を守る力。

新年は、「食べられる喜び」から始めてみませんか。気になることがあれば、どうぞご相談ください。



このグラフ
要するに...



新年は”動けるカラダ”づくりから

あけましておめでとうございます。管理栄養士の平井です。2026年の干支は「馬」。元気に動くためには、体を支える栄養が欠かせません。特に大切なのが、たんぱく質とビタミンB群です。不足すると、疲れやすさや体力低下につながることもあります。鶏肉や根菜を使った料理は消化にやさしく、年始の食事にもおすすめです。新しい年も、毎日の食事から元気な体を整えていきましょう。

鶏だし香る根菜たっぷりお雑煮

◆材料（2～3人分）

- 鶏もも肉 1枚（300g）
 - 大根 10cm（300g）
 - 人参 1/2本（75g）
 - しいたけ 2個（40g）
 - 塩ひとつまみ
 - 水 400ml
 - めんつゆ（2倍つゆ）大さじ3
 - 餅
 - かまぼこ
 - 三つ葉
- 適量

◆作り方

- 鶏もも肉はひと口大、大根はいちょう切り、人参は半月切り、しいたけは薄切りにする。
- 鍋に①の材料、塩、水を加えて蓋をし、具材に火が通るまで加熱する。
- めんつゆを加え、お好みで餅、かまぼこ、三つ葉をトッピングしてできあがり。



栄養価計算（1人あたり）：エネルギー353kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.4g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 2.1g