

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

～健康と長寿の鍵は口にあります～

“毎日朝晩歯を磨く” “口の中を清潔に保つ” こうした基本的な口腔ケアが全身の疾病に深く関係している事が最新の研究で明らかになってきました。『たかが歯磨き』と思っているあなた。いやいや、放っておくと命に関わるような事だってあるんですよ。今、心臓病や脳梗塞の原因となり、さらには認知症にも関わりがあるとされているのが歯周病菌など口の中の細菌（汚れ）です。医療の現場では、口の中を清潔にする口腔ケアが広がっています。歯の状態や飲み込む力など、口を健康に保つ事が病気の予防となり、長寿につながる事も明らかになっているからです。健康寿命の鍵を握る口腔ケア。毎日の歯磨き、歯周病の治療、虫歯治療。しっかりバランスよく噛める事。よしはら歯科医院では皆さんの健康のお手伝いをさせていただきます。

★よしはら歯科医院の健康クリーニングメニュー★～
自費メニューになります～

PMTC 所要時間約 1 時間（特殊な器具とペーストを使用して口腔内の着色や汚れを除去しバイオフィルム（病原菌の塊）を破壊します。汚れが気になる方だけではなく、口腔内を健康に保ちたい方、全身麻酔手術を控えている方などにお勧めです。歯面がツルツルになりますので汚れが付きにくくなります。）4～6 カ月毎繰り返し行うのが理想的です。

お口のクレンジング 所要時間約 15 分（短時間で口腔内のプラーク（歯垢）を除去します。毎日のブラッシングが上手くできないお子様にもお勧めです。定期検診まで期間があいて心配な方、その他汚れが気になる時いつでも。

フッソ塗布 所要時間約 10 分フッソは虫歯予防に有効です。ただ大量に飲み込んでしまうと危険な場合がありますので、注意が必要です。

歯科用 CT 撮影 所要時間約 10 分口腔内を三次元的に診る事ができ、歯周病や様々なお口の中の病気を診断する事ができます。

保険治療で定期検診 気になる所がなくても 5～6 カ月毎に受診して歯周病のチェック、虫歯のチェック、歯石除去を行いましょ。全体の状態がわかるパノラレントゲン写真は初診時と、その後は 1 年に一度撮影して診断させていただきます。お子様の定期検診は 3～4 カ月毎がお勧め。



セルフケア にお勧めの洗口剤、歯磨きジェル、歯ブラシ、歯間ブラシ販売しています。スタッフが患者さんにあつた物を処方いたします。



私のふるさと紹介 ～上山編～

HATAKE CAFÉ についてご紹介します♪

最近はずかしくなり、冷たいものおいしい季節になりましたね！今回ご紹介するカフェは上山市の高橋フルーツランド内にあります。季節のフルーツがたくさんあったパフェが人気のお店です。その時の旬のフルーツがふんだんに使われ、ソフトクリームも濃厚でとてもおいしいです。ランチ営業もしていますので食後のデザートとしても楽しめます！暑い夏にぴったりですね。私は今回、パフェと同じフルーツがのったプリンを頂きました。さくらんぼやいちご、メロン、甘夏、りんごなどがのっていて、自家製のプリンはとてものめらかな口あたりで美味しかったです。そして、高橋フルーツランドさんでは夏にはさくらんぼ、秋にはぶどうやラ・フランスの味覚狩りをおこなっております。果物狩りの後にカフェでゆっくりするのもよいですね♪本店とトマト上山店にもあります。



本店 山形県上山市阿弥陀地 185
高橋フルーツランド 1F
営業時間 10:00～16:00

噛む咬むクッキング 冷製そうめん

材料 4人分
いか 胴 1杯分
タコ あし 1本
プチトマト 12個
ゆで枝豆 150g
ゆでトウモロコシ 2分
の一本
バジル 少々
にんにく 1片
赤唐辛子 小口切り 1本分
オリーブオイル 大さじ 3
塩 少々
そうめん 4束



- ①いかは皮をむいて輪切りにし、熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気をふく。タコは乱切り。プチトマトは縦に二つ切り、枝豆はさやから出す。とうもろこしは包丁で実を芯からそぎ落とし、バジルは手でちぎり全てをボウルに入れる。
- ②にんにくをみじん切りにし、フライパンへ、オリーブオイルと赤唐辛子を加えて弱火にかけ、にんにくに薄く色がついたら、①で作ったボウルに和える。塩で味を整え、しばらくおいて味をなじませる。
- ③熱湯を沸かし、そうめんを茹でる。冷水にとってよく洗いざるにあげる。
- ④あえる前に③のそうめんの水分をしぼってしっかりと切り、②に加えて器に盛る。

これからの夏の季節にピッタリですね！

