

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

令和初めての新年を迎えました。2020 年も皆様にとって素晴らしい 1 年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。さて、今年の子年。干支は「十干(じっかん)」と「十二支」を組み合わせたもので、正確に干支を表すと「庚子(かのえ・ね)」となります。その「庚子」は変化が生まれる状態、新たな生命のきざし始める状態ということで、新しいことにチャレンジするのに適した年、とも言えるそうです。

よしはら歯科医院ではこれまで積み重ねてきた「優しさ・温もり・安心」に基づいた取り組みに加えて、スタッフ一人一人がレベルアップできるよう、チャレンジ精神を持って日々励んで参ります!!患者様一人ひとりに合った丁寧なカウンセリングにも益々力を入れていきたいと思っておりますので、どんなことでもぜひご相談ください。

本年もよしはら歯科医院をどうぞよろしくお願い致します。

口腔ケアでインフルエンザ予防

毎年流行するインフルエンザ。予防接種やうがい・手洗いの他に口の中を衛生的に保つことがインフルエンザ予防対策になることをご存じですか?

口の中には約 30 億~6000 億もの細菌が存在すると言われています。これらの細菌は「プロテアーゼ」という酵素を出す特性があり、「プロテアーゼ」にはインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする働きがあるとされています。つまり、口腔内が不衛生になる→プロテアーゼの量が増える→インフルエンザに感染しやすくなる、ということになります。これからの季節、うがい・手洗いはもちろん、歯磨きもプラスして、インフルエンザなど感染症を予防しましょう。

【歯磨きのポイント】

◎就寝前は念入りに

寝ている間は唾液量が減り、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前の歯磨きを丁寧に行うことで細菌の増殖を防ぐ効果があります。

◎起床したら朝食前に歯磨きを

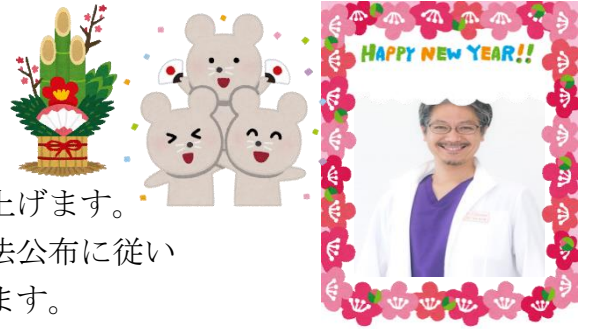
睡眠中に繁殖した細菌が口腔内に多く生息するのが起床時です。うがいや歯磨きをしないまま飲み物を飲んだり食事をすると、体内にウイルスや細菌を取り込んでしまうことにつながりますので、朝食前の歯磨きが有効です。しっかりうがいもして、口腔内の細菌を減らしましょう。

◎舌も磨く

細菌は歯だけではなく、舌の上に多く生息しています。歯磨きの際には舌磨きも忘れずに行いましょう。歯ブラシで数回、舌をまんべんなく軽くこすります。舌を強くこすると粘膜が傷つきますので、力加減に十分気をつけて行って下さい。専用の舌ブラシもおすすめです。



石山院長より新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

皆様には、お健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

早いもので、先の天皇皇后両陛下の退位、皇室典範特例法公布に従い新元号「令和」が改元されて9カ月を迎えようとしています。

振り返りますと、平成の世は、こと日本においては戦争のない平和な時代でありました。

また、少子化・超高齢化社会からの人口減少が加速し、予期せぬ自然災害にみまわれた時代であったように思われます。

新たな令和の時代は、情報通信の発達・経済のグローバル化にAIが進化し融合していこうとする時代の幕開けになっていくことでしょう。

ここで平成という時代を、よしはら歯科医院と無事に過ごすことができましたのはひとえに患者様方の多方面におけるご指導、ご鞭撻の賜物でございます。

本年度もよしはら歯科医院は、一人一人の人間力の向上・歯科医療の質の向上を目指し「優しさ・温もり・安心」の基で地域の皆様の健康を守るよう誠心誠意尽力して参ります。

どうぞよろしくお願い致します。



噛むかむクッキング



～軟骨入り鶏だんご鍋～



★材料(4人分)

*鶏だんご	*つゆ
鶏ひき肉・・・300g	だし汁・・・5カップ
鶏軟骨・・・100g	酒・・・1/2カップ
ねぎ(みじん切り)・・・10cm分	塩・・・小さじ1
卵・・・1個	しょうゆ・・・大さじ1
かたくり粉・・・大さじ1	
おろししょうが・・・小さじ1	ごぼう・・・1本
塩・・・小さじ1/3	みつ葉・・・1束
	ポン酢しょうゆ・・・適量

★作り方

- ①鶏軟骨はフードプロセッサーで粗みじん切りにし、残りの鶏だんごの材料とよく混ぜる。
- ②ごぼうは長めのささがきに切って水につけてアクを抜く。みつ葉は5cmの長さに切る。
- ③鍋につゆの材料を合わせて火にかけ、煮立ったら、①をスプーンなどで一口大にすくって加える。
ごぼうも加えて、5～6分煮て火を通す(途中、アクを取り除く)
- ④最後にみつ葉を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。器に取り分け、ポン酢しょうゆをつけて食べる。