

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

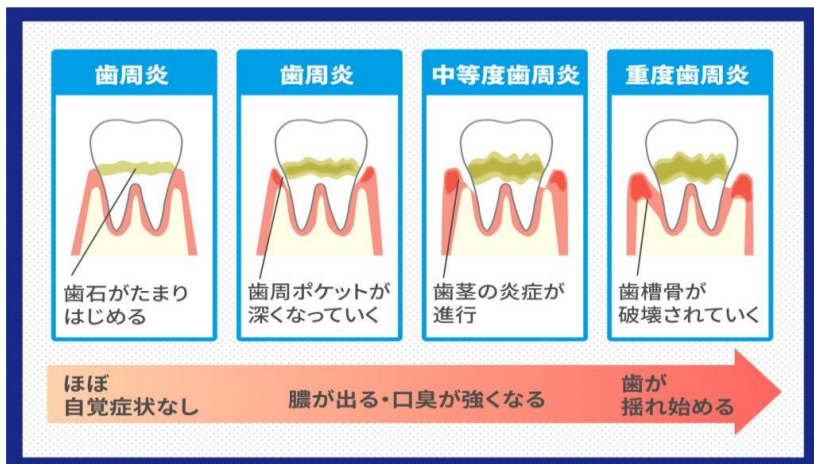
検索



ちゃんと知っておきたい歯周病と体の仕組み

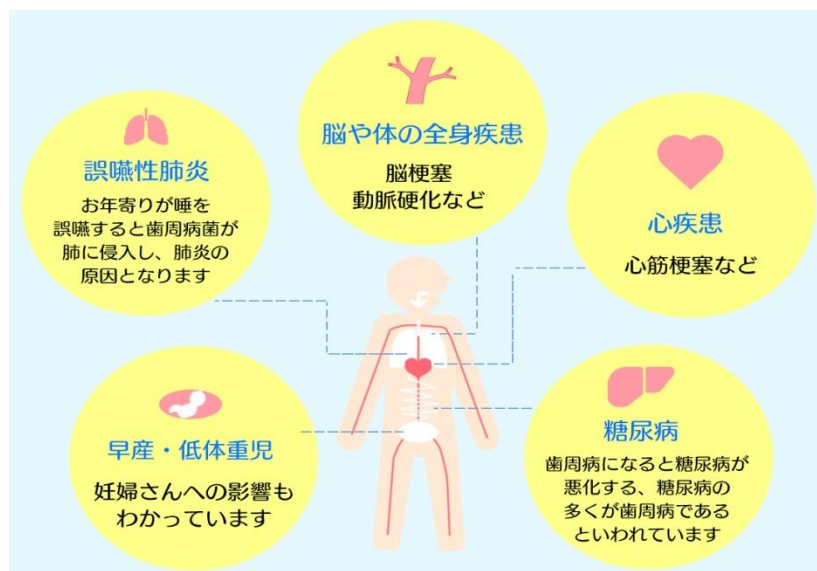
10代から、すでに始まっている歯周病。

歯周病とは歯と歯肉の隙間の歯周ポケットに歯周病菌がたまり、歯肉の内部で炎症がおこる細菌感染症です。中高年からの病気と思われがちですが、厚生労働省の調査では15歳以上の3人に1人が歯肉から出血するほどの歯周病を患っていると報告されています。しかも症状が進行すると、歯周組織に炎症が広がり、歯を支える歯槽骨が溶けてしまうこともあります。歯周病の予防には、毎日のセルフケアと、歯科医院による定期的なプロフェッショナルケア。その両輪でお口と歯を健康に保ちましょう。



歯周病と全身の病気との関係

歯周病によって歯肉から出血を起こすとそこから細菌が血流に乗って体内を巡り歯周病と相互関係にある糖尿病をはじめ、心不全、肺疾患といった基礎疾患の原因をつくるといわれています。



こんなサインがあったら歯周病の疑いが!

- 口の中が粘つく
- 歯磨きの時に歯茎から出血する
- 歯茎が赤くぶっくら腫れぼったい
- 歯石がついている
- 歯が冷たいものでしみる
- 歯が長くなったように感じる
- 歯と歯の間が空いてきた
- 食べ物が挟まりやすくなってきた
- 口臭を指摘される
- 歯がぐらつく

安心して歯科医院へ

コロナ禍で歯科受診を控えている方も多くいらっしゃると思いますが、ご高齢の方でお口の状態が悪化すると誤嚥性肺炎の発症など命に関わる事が懸念されます。よしはら歯科医院では日本歯科医師会の感染予防対策ガイドラインにそって診療を行っています。定期検診で虫歯・歯周病を予防しましょう!

秋を堪能しよう！十五夜

なかなか色んなところに出かけられないので、今年は家族みんなで
お月さまをみて、秋のひとときを感じてみてはいかがでしょうか？



今年の十五夜は9月21日（火曜日）です（●^o^●）

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。

平安貴族が中国の風雅な鑑月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、さつまいもや里芋を供えます。

・お月見にススキをお供えするのはなぜ？

ススキは月の神様の依り代と考えられています。本来は実りを象徴する稲穂をお供えしたいのですが、稲刈り前なので、稲穂に似たススキを用いるようになったと言われています。またススキの鋭い切り口が魔除けになるとされているため、お月見の後、軒先にススキを吊るす風習もあります。



かむかむクッキングカリカリさつま芋 いもけんぴ

揚げて絡めるだけで美味しい

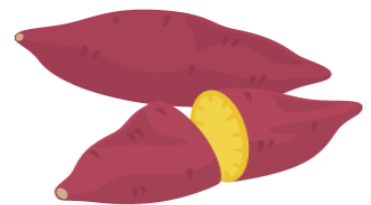
材料

さつまいも（中）一本

・ソース

・はちみつ 大さじ3 ・水 大さじ3 ・砂糖 大さじ1と2分の1

他 揚げ油



作り方

- 1、さつまいもをよく洗い、皮つきのままマックのポテトくらいの太さに切り、水にさらす。
- 2、油を180℃くらいまで温める。さつまいもの水気をしっかり切り、クッキングペーパーなどでしっかり水気をふき取る。
- 3、油が温まったらさつまいもを、どばっと入れてきつね色になるまで揚げる。
- 4、フライパンにソースの材料をすべて入れて中火で煮立てる。泡が出てとろみがついてきたら、さつまいもをいれて絡める。
- 5、あつあつより冷めてからの方が、ソースが固まって美味しいです！

