

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741



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。

旧年は患者様をはじめ、多くの関係者の皆様にお世話になりました。心より感謝申し上げます。

よしはら歯科医院は皆様の温かいご支援のおかげで開業して22年目を迎えました。これからも地域歯科医療を皆様のお口を通してサポートさせて頂きます。皆様のとの出会いを大切に安心して通院して頂けるよう努めて参ります。本年もよしはら歯科医院をよろしくお願い申し上げます。



ぜひぜひ
ご覧ください♪

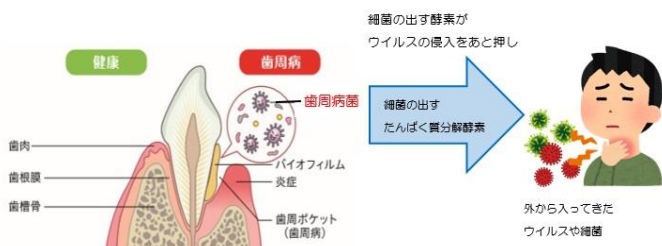
院長の愛犬
はな
華ちゃん(右)
すず
涼ちゃん(左)



口腔ケアでインフルエンザ予防！！

インフルエンザはウイルスが体の細胞内へ入り込むことで感染しますが、お口の細菌もインフルエンザの感染リスクに関わることをご存知ですか？

お口の中の細菌が作り出す酵素(プロテアーゼ・ノイラミニダーゼ)がインフルエンザ発症の手助けをされると言われています。歯みがきや口腔ケアをおろそかにしていると、むし歯や歯周病の原因となることはよく知られていますが、実はインフルエンザの発症リスクにも関わるということが報告されています。実際、介護施設で歯科衛生士による口腔ケアを受けた人のインフルエンザの発症率が、本人や介護者だけから口腔ケアを受けた人の10分の1になったとのこと。適切なブラッシングや口腔ケアはむし歯や歯周病予防だけではなく、インフルエンザ予防にも効果があります。うがい・手洗い・歯磨きでこの冬も健康に乗り切りましょう！



口腔内細菌を減らす効果的な口腔ケアのポイント

- 【ステップ1】歯みがき
- 【ステップ2】歯と歯の間の清掃
(デンタルフロス・歯間ブラシ)
- 【ステップ3】薬用洗口液でゆすぐ
- 【ステップ4】舌の清掃
- 【ステップ5】歯石除去



初

詣



みなさんは初詣どこを訪れているのでしょうか？

わたしはここ数年、宮城の岩沼にある『金蛇水神社』に初詣に行

っています。金運円満や商売繁盛などの財力アップの御利益がある

とされている神社です。

境内には蛇紋石がいくつかあり、本殿を



参拝後に蛇の紋様を手か財布で撫でて金運アップを願います☆

参道には休憩所としてカフェテラスがあります。

白蛇をモチーフにしたメニューもあります。



金蛇カレー



白蛇パン



噛むかむクッキング



飛鳥鍋

～みそと牛乳のハーモニー～

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚	厚揚げ	1丁
大根	5cm	だし汁	1リットル
にんじん	1/2本	みそ	100g
白菜	6枚	しょうゆ	40cc
ねぎ	1本	牛乳	500cc
ごぼう	1/2本	せり	1/2束



- ① 鶏肉はひと口大に切り、大根とにんじんは7～8mmの厚さの半月切りにする。
白菜はざく切り、ねぎはななめ切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。
せりは3cmの長さに切る。厚揚げは大きめの四角に切る。
- ② 鍋にだしを煮立てて、みそとしょうゆを加えて味をととのえ、鶏肉、大根、にんじんを加えて煮る。アクは取り除き、8分通り火が通ったら、せりと厚揚げ以外の野菜を加えて煮る。
- ③ 牛乳、厚揚げ、せりを加えて、さっと煮て、汁ごと取り分けて食べる。