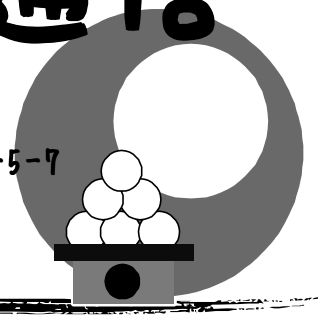


よしなか歯ッピー通信

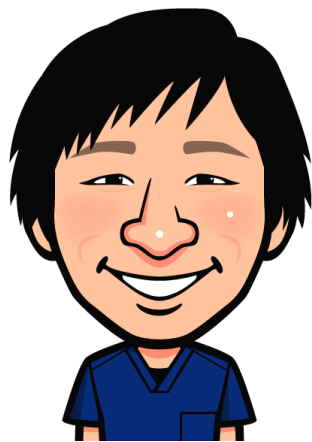
発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ /<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶

副院長の吉仲正記(よしなか まさき)です! 熱い夏も終わり、9月になりました。季節の変わり目は風邪をひきやすいのでご自愛下さい。



8月はよしなか歯科クリニックで夏祭りを行いました。当日子どもさんの喜ぶ顔が見られて、全員が遅くまで準備を頑張ってくれた甲斐がありました。このような機会でもっともっと身近に感じて頂ければと思います。多数のご参加ありがとうございました。診療室やホームページにレポートを掲示してありますので、是非ご覧ください。今後もこのようなイベントを行っていきますので、お誘いの上ご参加いただければ幸いです。

休暇中に家族で長野県に行きました。向こうでは揚げまんじゅうといって、なんとおまんじゅうを揚げる文化があります。最初はびっくりしましたが、揚げまんじゅうみたいで美味しかったです。秘密のケンミン show みたいです。ちなみに私の出身の滋賀ではこんにゃくが真っ赤ですよ。

実はサックスプレイヤー 吉仲 正記

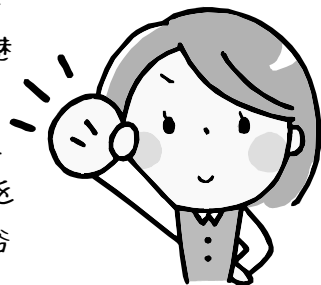
心の扉をひらく言葉

「いい加減」な人ってどう思いますか?
いい加減という言葉、プラスの言葉として受け止めますか? それともマイナスの言葉として受け止めますか?

何をするときも完璧を好む人にとって、いい加減は憎むべきものかもしれません。

でも少しくらい欠点があった方が人間として魅力あるものです。

自分にOkを出せる人は、まわりの人にもOkを出せるため、心にも余裕が生まれてくるものです。

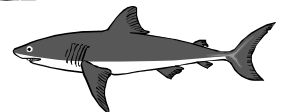


人間の歯とサメの歯の違い

人間の歯は永久歯が抜けるともう生えてきません。

一方、“サメ”の歯は抜けてもまた次々と生えてきます。サメの歯は“根っこがない”ので抜けやすくなっています。

例えば、私たち人間は、石ころが入ったご飯を誤って噛んでしまったら、顎はどうなるでしょう? とっさに口を開けますよね。これは歯に対する防衛作用があるためです。しかし、サメの歯にはこういった作用は全くありません。サメにとって歯は、手によって獲物を捕まえるための道具の役目だけなのです。だから無理に噛むと歯が抜けてしまいます。



知っていますか? 「デンタルリンス」のこと



皆さんは毎日の歯みがきと一緒に「デンタルリンス」を使っていますか?

デンタルリンスは、口臭を防ぐだけでなく、むし歯や歯周病予防にも効果があるんですよ。

洗口液

口に含んですすぐことで、口臭予防や口中の浄化、そして口中を爽快にしてくれます。

～特徴～

口臭を防いだり、お口の中の浄化が期待できます。寝ている間はお口の中の細菌が繁殖しやすくなるため、寝る前の使用が効果的です。ただし、むし歯や歯周病の原因となる「歯垢」は、歯ブラシでブラッシングしなければ落とせません。

～使い方～

適量をお口に含み20～30秒間ブクブクうがいをして吐き出しましょう。

液体ハミガキ

口に含んだまま(もしくは、吐き出した後)歯みがきすることで、口臭・むし歯・歯周病などを予防してくれます。

～特徴～

液体ハミガキには研磨剤が入っていないので、歯の表面を傷つけることなくブラッシングすることができます。ただし、タバコのヤニやコーヒー、ワインなどの影響でそれら着色が歯の表面に残ることがあります。

～使い方～

適量を口に含み20～30秒ブクブクうがいをした後、含んだまま(または、吐き出した後)歯みがきをする。

この商品は洗口液? それとも液体ハミガキ?

「マウスウォッシュ」「デンタルウォッシュ」「デンタルリンス」といろいろな呼び方をされますが、商品の容器には必ず「洗口液」「液体ハミガキ」のいずれかが明記されていますので、購入する前にそちらを確認して区別するようにしましょう。



歯にいいレシピ

りんごとコーンの白和え風サラダ



材料 (3人分)

- ・木綿豆腐.....160g
- ・芽ひじき.....1g
- ・長芋.....20g
- ・ユズのパ皮.....0.5g
- ・水菜.....20g
- ・マヨネーズ.....大さじ1と1/2
- ・りんご.....15g
- ・練りゴマ.....小さじ1/2
- ・ツナオイル漬け.....15g
- ・しょうゆ.....小さじ2/3

作り方

- ①: 芽ひじきは水でもどす。木綿豆腐はフキンなどにくるみ、重しをのせて10分ほど水切りする。
- ②: りんごは種をとって皮付きのまま食べやすい大きさに切る。水菜は根元を切り落として2センチの長さ切る。ユズの皮は粗く刻んでおく。長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③: ボウルに水気をとった①、②、残りの材料をすべて入れてまぜ合わせる。

ワンポイント

りんごには『食物繊維』が多く含まれていて、歯の汚れも落とししてくれます。水菜や豆腐、ひじきには『カルシウム』が多く含まれ、長芋には『食物繊維』が豊富です。

