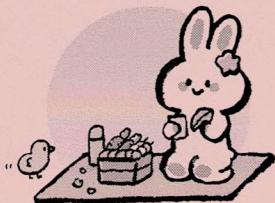


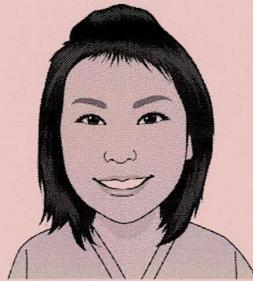
よしなか歯ッピー通信

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



こんにちは 土村です

あっという間に4月になりました。まだまだ寒暖差が激しい毎日が続いていますがみなさま体調崩されていませんか?

さて、今年はインフルエンザが大流行しましたね。

子供達もかかってしまい、けっこう大変でした^(笑) 子供あるあるですが、受診をするとお薬が処方され、飲むのが苦手なので毎回苦戦してます。そんなお子様向けに駄菓子で「ねるねるねーるね」というお薬の効果を無くさず一緒に服用出来る商品が出来たそうです。

ドラッグストアで手に入るとの事で我が家も利用させて貰おうかと思っています。遊べるお菓子なので体調の優れ無い時に楽しめるかはわかりませんが(笑) すんなり飲んでくれるとありがたいですよね。

コロナもち類になるようですが、今年度もみなさんもお身体ご自愛下さい

世界おもしろ事情

世界のエイプリルフール

年に1日だけ嘘をついても許されるエイプリルフール。世界のエイプリルフールはどのようなものなのでしょうか?

【パワソン・ダブリル(フランス)】

エイプリルフールはフランス語で「パワソン・ダブリル」、直訳すると「4月の魚」です。そのため、魚の形をしたお菓子を食べたり、子どもの背中にニッソリ魚のシールを貼ってイタズラしたりするそうですよ。

【嘘をついていいのは午前中まで(イギリス)】

イギリスではメディアもニズって、大々的な嘘をついて楽しめます。ただし、嘘をついて良いのは午前中だけで、午後にはネタばらしで笑い合うのが習わしです。

【エイプリルフール禁止(インドネシア)】

インドネシアなどイスラム教徒が多い国では、聖典に基づき嘘は禁止されています。エイプリルフールひとつとっても、相手の祖国の文化を尊重したいですね。



歯にまつわる豆知識

看板に動物が多いのはなぜ?

歯科医院の看板をみてみると、いろいろなデザインがあることに気づきませんか?

例えば、歯科医師の写真を載せていたり、イラストを使っているものなど、さまざまな看板があります。イラストの場合、特に「歯」と「動物」のモチーフのものが多い傾向にあるようです。

動物のイラストがなぜ使われているのかといふと、親しみを持ってもらうという考え方のところが大きいからだと思います。主に子どもにとって「歯医者はこわい」ところですから、少しでも楽しく通院してもらえたらいという願いが込められているのでしょうか。

ちなみに、歯科医院にはなぜか「りんご」のイラストを使った看板も多いですよ。

街中にある看板をよく眺めてみると、新たな発見がありそうですね。



鏡を見ながらやってみよう！ 歯ぐきのセルフチェック

健康な歯を維持するためには、歯ぐきの健康が何よりも欠かせません。日々から歯ぐきのセルフチェックやマッサージをして、しっかりケアを行いましょう！

【歯ぐきのセルフチェック】

鏡を見ながら、次のようなポイントをチェックしてください。

【①歯ぐきの色】

健康な歯ぐきは薄いピンク色をしています。もし赤みがある場合は歯ぐきが炎症しているサインなので、丁寧に歯みがきをして様子を見てください。赤みがなかなか引かない、紫色になっているといった場合は、歯周病の可能性があります。

【②歯ぐきの腫れ】

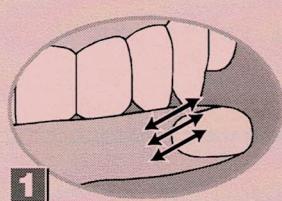
健康な歯ぐきは、歯と歯の間が尖ったキレイな三角形になっています。一方、不健康的な歯ぐきは三角形の頂点が腫れて丸みを帯びています。

【③歯みがき中の出血】

歯みがき中に出血するときは、歯周炎の可能性があります。ただし「みがく力が強い」「歯間ブラシを使ったときに歯ぐきを傷つけた」など、間違ったケアで出血しているケースもあります。

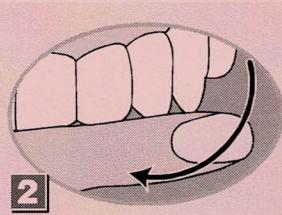
【歯ぐきのマッサージ】

歯ぐきのマッサージをして血行を促進しましょう。指を洗って清潔にし、鏡を見ながら行います。



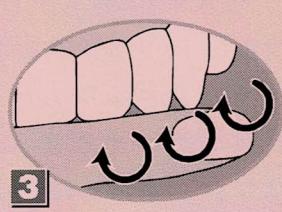
1

①：歯と歯ぐきの境目に人差し指を当て、左右に細かく指を動かす。一箇所あたり10～15秒を目安に行う。



2

②：奥歯の歯ぐきに人差し指を当て、前歯に向かって大きく滑らす。これを上下・左右、各3～5回を目安に行う。



3

③：人差し指をクレクルと回し、歯ぐき全体をマッサージする。歯に向かって円を描くように行うのがポイント。

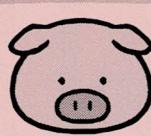
「腫れがある」「赤みが引かない」など、歯ぐきの不調が続く場合はご相談ください。

歯にいいレシピ

材料（4人分）

・豚ひき肉	100g
・えのき	100g
・長ネギ	50g
・しょうが	10g
・餃子の皮	24枚
(a) 濃口しょうゆ	大さじ1
(a) ジャン油	小さじ1
(a) ニンニク	少々
・油・サラダ油	各適量

えのき餃子

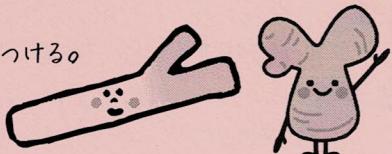


作り方

- ①：えのき・長ネギは粗みじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ②：ボウルに①・豚ひき肉・(a)を入れて混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ③：フライパンに油をしいて熱し、②を並べ入れる。軽く焦げ目がついたら水を50ccほど加えて蒸し焼きにする。水が蒸発したら、サラダ油と一緒に盛りつける。



ワンポイント！



えのきは歯ざわりの楽しい食材で、食物繊維が豊富です。よく噛んで食べることで唾液の分泌が促されるほか、歯の表面をきれいにしてくれます。また、食物繊維は便祕予防に役立つ整腸作用が期待できますし、さらに血糖値上昇を抑えたり、コレステロールの低下を促したりする働きもあります。

栄養価（1人分）

①エネルギー	262kcal
②食物繊維	3.4g

