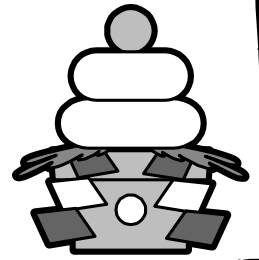


よしなか歯ッピー通信

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



院長ご挨拶

あけましておめでとうございます



ダイエットしないと
いけない
吉仲 暢子

今年は開業して5周年を迎える節目の年となります。最初は手探りで迷いながらクリニックを運営していましたが、スタッフや患者様に支えられてここまでやってこれました。まだまだ、手探りの状態ですが、皆様に愛される医院作りをしていきたいと思えます。

去年は、色々と初めての試みをした年でした。夏祭り、ハロウィーン、クリスマス会などなど。今年も色々とやっていくつもりですので、是非参加していただきたいです。HPや院内に掲示しますので、チェックしてください。

現在は、去年のクリスマス会の様子をはっていますので、ご覧ください。今年もスタッフ一同、皆様のお口の健康を保つお手伝いをしていきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

心の扉をひらく言

どんな人にもいいところが必ずあります。

ひょっとしたら自分が苦手だった人には、今まで悪い焦点を当てていたのかも。

これまでの視点を変え、相手を見るのも、相手を好きになる一歩。

それにより相手の態度も変わって、二人の関係も良い方向に向か⁺って行くことができるか



世界一大きい歯の少年

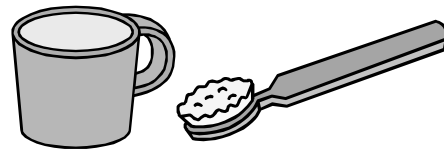
『世界最大の歯を持つ少年』として、カナダ在住の“マーク・ヘンリー君(当時9才)”が2005年にギネスブックに登録されています。



ヘンリー君の歯は“縦 2.28 cm、横 1.2 cm”という超巨大サイズ。しかし、あまりにも大きくて他の歯の成長を妨げている為、結局、歯科医院で抜かれてしまいました。

この歯を抜歯した歯科医は「まるで馬の歯かと思うくらい大きかった」

歯ブラシのお話

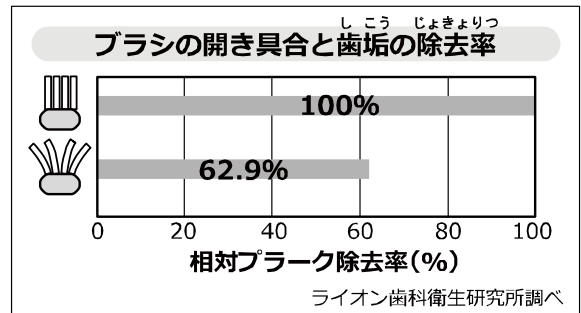


★歯ブラシは毛先が大切！

歯ブラシは毛先の弾力で歯の汚れ(歯垢)をかき落とすため、毛先が広がってブラシが寝てしまうと、かき落とす効果が落ちてしまいます。 歯科医院ではよく“軽い力で歯にブラシを当てるように”と指導しますが、これは“歯ぐきに負担をかけないため”と、汚れをしっかりと落とせるように“歯ブラシの毛先を寝かせないため”でも

★毛先が広がったまま使っていると…

- 歯垢がしっかり落とせなくなる。
- 歯ぐきを傷つけてしまう。
- 歯ブラシ自体に細菌が繁殖してし



★歯ブラシを取り換えるタイミングは？

●月1回は交換！

汚れを落とす力は“1ヶ月も経つと新品時の50%以下”にもなります。何も問題ないようでも、できれば“月に1回”は交換しましょう。

●毛先がすぐに開く…

交換して1ヶ月も経たないうちに開いてしまうようなら、“ブラッシングで力を入れ過ぎ”です。程よい力加減で細かく丁寧にみがくように

●保存方法は？

歯ブラシは衛生上、みがき終わったら“よく洗って乾かす”のが鉄則です。ケースに入れて保存する方もいますが、これは雑菌を繁殖させる原因にな

歯にいいレシピ

スルメきんぴら



材料 (2人分)

- ・スルメ(乾燥) 15g
- ・水
- ・にんじん 5g
- ・ごま 適量

作り方

- ①: スルメは細かく裂いて水に浸けておく。 ごぼう、にんじんはせん切りにする。
- ②: フライパンに①を入れて弱火で熱し、火が通ったら砂糖・しょうゆを加えて炒り煮する。

栄養価 (1人分)

- エネルギー 58kcal

ワンポイント

スルメはもちろん、ごぼうやにんじんなどの根菜もよく噛む食材です。 組み合わせて食べることでさらに噛みごたえがアップ

