



ピカピカ通信

Vol.15

2019年6月発行

発行元：
〒671-1611 たつの市揖保川町新在家 207-15
TEL 0791-72-7222



皆さまの笑顔とお口の健康の生涯サポートに向けて、いなだ歯科クリニックの情報・ニュースを発信いたします



皆さま、こんにちは!!いかがお過ごしでしょうか?
令和になって初のピカピカ通信、第15版をお届けいたします。
今回の記事は学校歯科健診活動、位相差顕微鏡、そして歯に良いレシピが早くもPERT2の3点です。
ご不明な点がございましたら、スタッフにお尋ねください。

news

いなだ歯科活動記録

歯科健康診断

いなだ歯科クリニックでは、保育園や幼稚園、学校などで歯科健診を実施しています。今年も5月と6月で揖保川中学校、半田幼稚園、まあや学園へ歯科健診に行ってきました。0歳から15歳まで幅広い年齢の歯科健診を行っています。みんな大きなお口で頑張ってお医者さんに見せてくれました!
そもそも健康診断はなぜ行うのでしょうか。それは病気を気にせず、勉強やスポーツなど学校生活が明るく元気に過ごせるように健康状態をチェックするために行います。もちろん、もっとより良い健康な生活を送れるようにするためにどうすれば良いのかも、併せてみます。その中に歯科健診も含まれているのです。
歯科健康診断用紙をもらった場合は、その用紙を持参の上、歯科医院へ受診して下さい。特に異常がなかったとしても定期的に歯科医院で健診を行うことは非常に重要であり、ぜひむし歯予防を行うことをおすすめします。
歯科健診について、何か気になることがあればお気軽にスタッフに聞いて下さいね!



子ども
むし歯
ゼロ

お口と歯のワンポイントアドバイス

いそうさけんびきょう

位相差顕微鏡で菌を観察しよう



お口の中には数百種類の細菌が常に住みついています。細菌の種類によっては良い菌や悪い菌がありますが、悪い菌の中には、「むし歯菌」や「歯周病菌」がいます。細菌の数が多いと、むし歯になったり歯ぐきが腫れる病気「歯肉炎」になってしまいます。

しかし、徹底的に歯磨きをしたり、食生活に気をつけていても、お口の中にいる菌を全滅させることはできません。お子さんの今のお口の中の状態を知るためにも、位相差顕微鏡を使って一度調べてみませんか?いなだ歯科クリニックでは、**無料**でお口の中にいる細菌を位相差顕微鏡を使って調べることができますので興味のある方は、気軽にスタッフへお声かけください

☆

歯に良いレシピ PART2

よく噛んで、ゆっくり食べよう!という言葉聞いたことはありませんか?実は、一般的にかむ回数は年々減少傾向にあると言われていています。その原因として、柔らかくてのど越しの良い食べ物が増えたり、忙しい生活スタイルが関係しているようです。よく噛んでゆっくり食べることで脳の活性化・丈夫な歯を作る・肥満防止効果などのメリットがあります。そこで今回はよく噛むレシピ「いかとたこのバジル蒸し」を紹介します。



【材料2人分】

- ・いか 80g
- ・ゆでたこ 80g
- ・にんにく 4g
- ・バジル 2g
- ・無塩バター 大さじ1/2
- ・レモン 1/4

【作り方】

- ①いかは表面に格子の切りこみを入れ、短冊切りにする。タコはひとくち大のそぎ切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにし、バジルは細かく刻む。耐熱容器に①を入れ、にんにく、バジル、バターを散らし、ラップする。
- ③電子レンジで約2分加熱する。(加熱時間は2人分での目安)器に盛り、くし切りのレモンを添える