

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 堀井 です



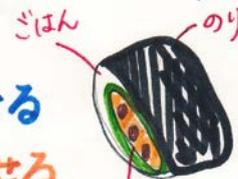
「おにぎらず」



皆さん、今話題の「おにぎらず」ってご存知ですか？
文字通り、握らないから「おにぎらず」。お米、具、海苔を
使うところはおにぎりと一緒にですが、違うところは握らないとい
うことです。これからの運動会、行楽シーズンに作ってみてはいかがで
すか？

♡ おにぎらずの作り方 ♡

- 1) ラップの上に焼き海苔を1枚のせる
- 2) 海苔の真ん中に四角くごはんをのせる
(ごはんの上から塩をふる)
- 3) 好きな具材をのせる
(スライスチーズ、レタス、かにかま、ミニボール etc お好みで...)
(上からマヨネーズをかけるとうまいです。)
- 4) 具材の上からごはんをサドする。
(ごはんの上から塩をふる)
- 5) 海苔でごはんとう具材を四角になるように包み込み、ラップで
覆う。海苔がなじんだら、ぬらした布巾で半分に切って完成。



具材
まるでおにぎり版
サブイッチ

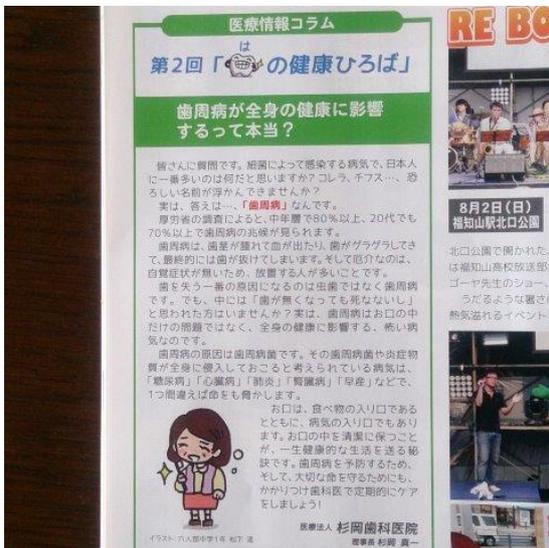
具材を変えると色々な種類の「おにぎらず」が楽しめますヨ!!

歯周病が全身の健康に影響するって本当？

地元の情報誌「ラサンカ」に、私院長が連載しています。

第2弾は…

「歯周病が全身の健康に影響するって本当？」



写真では見にくいので、内容をシェアしますね。

(ここからシェア)



皆さんに質問です。

細菌によって感染する病気で、日本人に一番多い病気は何だと思いませんか？
コレラ、チフス…、恐ろしい名前が浮かんできませんか？

実は、答えは…、

「**歯周病**」なんです。

厚労省の調査によると、中年層で80%以上、20代でも70%以上で歯周病の兆候が見られます。

歯周病は、歯茎が腫れて血がでたり、歯がグラグラしてきて、最終的には歯が抜けてしまいます。

そして厄介なのは、自覚症状が無い事が多いため、放置する人が多いです。

歯を失う一番の原因になるのは虫歯ではなく歯周病です。

でも中には「歯が無くなっても死なないし」と思われた方はいませんか？

実は、歯周病はお口の中だけの問題ではなくて、全身の健康に影響し、命をも脅かす怖い病気なのです。

歯周病の原因は歯周病菌です。その歯周病菌や炎症物質が全身に侵入しておこると考えられている病気は、「糖尿病」「心臓病」「肺炎」「腎臓病」「早産」などで、一つ間違えば命をも脅かします。

お口は、食べ物が入り口であるとともに、病気の入り口でもあります。

お口の中を清潔に保つことが、一生健康的な生活を送る秘訣です。

歯周病を予防するため、そして、大切な命を守るためにも、かかりつけ歯科医で定期的にケアをしましょう！



歓送迎会

7/25（土）診療終了後、歓送迎会を行いました！場所は串揚げの「えんそう」。

今回は歯科衛生士の松岡さんの送別会、そして、歯科助手の足立さんの歓迎会です。

松岡さんは、主に昼からのパートで働いてくれ、特に昨年の洪水で、スタッフの半数が被災した時、進んで時間外まで勤務して頂き、感謝しています。

足立さんは、夜のパートとして、7月中旬から働いてくれています。何でも積極的に取り組んでくれるので、頼もしいです。

メインの創作串揚げ。



スタッフが頼んだ<光るカクテル>。



気心知れた仲間で、和気あいあいと楽しい宴会でした。



床矯正フォローアップセミナー

8/1(土)床矯正フォローアップセミナーを受講するため、博多に行ってきました。

講師はいつもお世話になっている花田真也先生。

5年前から始まったこのセミナー、今回で40回目です。

ほぼ皆勤賞で通わせていただいています。

このセミナーは、治療の方法以外に患者様への接し方等に得るものが多いセミナーです。

セミナーの後は、懇親会。

今回は、ホテルから花火を見ながらの懇親会です。

おじさんたちは、花火に見とれていたのは最初だけ、だんだん飽きてきて、花火を背に話が盛り上がっていたとき(笑)



