



2016年1月号
しみデン伝



皆様明けましておめでとうございます！

今月は<唾液の減少について起こること>と
<唾液を出やすくするマッサージ法>について
お話ししたいと思います。

唾液は通常健康な大人の方で1~1.5ℓも出ていて食事の時だけではなく、常にお口の中を潤すことで、お口の中を守ってくれています。

その唾液が減ってしまうと機能が十分に働かず、お口の中の沢山のところにトラブルが起きやすくなってきます。

- くちびると前歯が引っつく
- 口がパサつく、しゃべりづらい
- のどが渇きやすい
- 口内炎、口角炎がしやすい
- 入れ歯が落ちやすくなった
- 食事の時に飲み物がないと飲み込みにくい
- 口臭が強くなった
- むし歯が急に増えた
- 酸っぱいものがしみる、味覚が変わった

口の中にこのような変化が起きていたら、それは唾液が減ってきているからかもしれません。

唾液が減ってしまう原因はいくつかありますが、病気やその治療を除けば口周りの筋肉の運動不足や生活習慣などの原因が重なり合っていることがほとんどと言えます。



1月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笹原	清水 中西	榎本 戸原 笹原	最上 笹原 戸原	笹原 戸原	笠間 榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤



HAPPY NEW YEAR 2016



1月のインフォメーション



西口 矯正診療日

9日(土) 31日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

15日(金)午前 23日(土)午後

29日(金)午前

院長セミナー出席の為お休みです

今回は、唾液腺という唾液を作るところを刺激することで、唾液を出やすくするマッサージ法をご紹介します。

耳下腺

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほおに人差し指から小指までの4本の指をあて、後ろから前へ向かってやさしく回します。酸っぱい食べ物を想像するとスーッと唾液が出てくる場所です。



顎下腺

親指であごの骨の内側の柔らかい部分を耳の下からあごの先まで優しく押します。



舌下腺

両手の親指をそろえ、顎の先のとがった部分の内側を真下から舌を突き上げるようにグーッと押します。



とても簡単そうですね♪

先ほどの項目で気になることがあった方もなかった方も、唾液の分泌を促して健康なお口を保っていきましょうね(^o^)/
分からないことはスタッフまでお気軽にお尋ねください(^o^)



管理栄養士のためになる話



皆様明けましておめでとうございます！！管理栄養士の鈴木です。
 年末年始のお休みはいかがでしたか？お正月といえばおいしいお餅ですね！！
 お雑煮などにして食べた方も多いのではないのでしょうか(*^^*)
 でもお餅って余りますよね・・・そこで今回はお餅を使ったよく噛めるレシピをご紹介します。
 よく噛んで食べるとお子さんの顎の発育や肥満防止にもなりますので噛む回数を意識して
 お食事してみましょう★

《ゴロゴロじゃがいもとブロッコリーのもち明太チーズトースト》

○材料 (パン2枚分)

- ・食パン2枚 ・餅2個
- ・じゃがいも小1個
- ・ブロッコリー4個
- ・明太子1腹
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・とろけるチーズ お好みで



○作り方

- ・じゃがいもとブロッコリーを少し大きめサイズにカットしてレンジに3分ほどかけます。
- ・お餅は角切りにします。
- ・明太子は皮をとり、マヨネーズとあえます
- ・パンに明太子マヨネーズを塗り、じゃがいもとブロッコリー、お餅、チーズをのせます。
- ・オーブントーストで焼き色がつくまで焼いたら出来上がりです。

*お餅が固いようなら、数十秒レンジにかけてください。

噛み噛み POINT

- ・野菜を大きめに切って噛む回数アップ！
- ・お餅で噛みごたえアップ！
- ・食パンをカリカリにトーストして噛みごたえアップ！



食パンではなく、イングリッシュマフィンやバケットなどでも美味しくできると思います！
 簡単にできますので3時のおやつや朝食にいかがでしょうか(〇)/



院長から新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

院長の清水裕之です。

去年は、総義歯、床矯正、インビザライン、根管治療、インプラントなどなど様々なセミナーに出席し知識と技術をアップデートしてきました。また、しみデンに講師をお招きしてのプライベートセミナーをスタッフ向けに開催し歯周内科や筋機能療法を学びました。学び続ける姿勢をスタッフとともに持ちつづけ、来院されるみなさまに最高の最良の医療を提供していきたいと思っております。
 平成10年に、生まれ育った北浦和の地で、予防を診療の柱として地域の人々の口腔の健康に寄与したいと思い、開業して18年になります。むし歯や歯周病を予防することで一生自分の歯で暮らせることを知って頂き、自らのブラッシングで歯を守れるように、サポートを続けてまいりました。そして月に600人以上の方が定期健診で来院し、健康な生活をしていただいております。



診療室の外では、さいたま市歯科医師会学校歯科部長として小学校や中学校で歯の健康教育の授業をさせていただいております。

子どもたちに、どうして歯を失うのかという原因を知り、歯を守るにはどうしたらいいのかという技術を学ぶことで、知識と技術を持ち、それを行動に移し自分で自分の歯を守ることができるようになってもらいたいと思っております。

このような「健康教育の場」としての歯科医院という存在をさらに大きくしていくために、今後「歯周病教室」などの地域向けのセミナーを開催し、みなさまにさらに健康になっていただきたいと考えております。

このように、「痛くなったら行くところ」ではなく「痛くなく健康で快適に暮らすために行くところ」という位置づけに歯科医院がなっていけるようにスタッフ一同がんばってまいります。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

