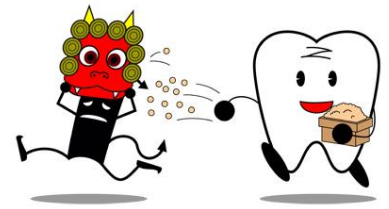




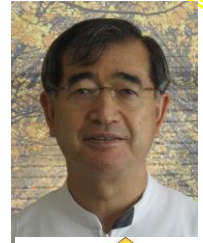
# がちりニュースレター

第11号

発行先: 沢木歯科医院  
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8  
Tel: 096-367-1311



こんにちは。沢木歯科医院 院長の澤木です。元気にしていますか？  
 年の始まりということで、日吉神社・健軍神社にて玉串奉呈をしてみました。  
 福神信仰とは、人間が幸福を祈願し、また人間に福を受ける神々の信仰。  
 福神が一組にされた例が七福神で、幸福をもたらすとされる神様です。  
 恵比須、大黒天、弁才天、毘沙門天、布袋、寿老人、福祿寿  
 事代主の神（恵比須）は、父大国主の神（大黒天）から任された天神への恭順を宣言して  
 神のお告げを代行する国土の神様です。  
 いま日本国の領土・領海・領空が危うい時期になっておりますが国土の神様はどうかさる！  
 終戦から現在に至るまで、精神的無防備、軍事的無防備であった日本国が、**時節の力**をもって  
 変わるのはいつか！今でしょ！



## 《歯周病とたばこの関係》

担当: DH佐々木

### 喫煙は...

- ★歯周病にかかりやすくなります  
たばこの煙の中のニコチンが歯のまわりの組織（歯周組織）の持つ免疫機能を低下させます
- ★歯周病の発見を遅らせます  
ニコチンが歯周組織の毛細血管を収縮させ、炎症が起こっていることを隠してしまいます
- ★治療後の治りが悪くなります  
治療後、歯肉が回復しようとする動きにニコチンが“待た”をかけるため、  
同じように治療を受けても、期待する効果が得られません。
- ★1本のタバコを吸うと、ビタミンCの1日の必要量の約半分が使われてしまいます  
喫煙は美肌や健康的な歯肉の色の大敵です。
- ★他人の吸っているたばこの煙（副流煙）を吸いこむという害もあります



健康な歯肉はたばこを吸うだけで...



歯についた歯石と着色

タバコで黒ずんだ歯肉

汚れの付着した舌

**あなたとあなたの大切な方の健康のために、たばこについて考えてみてはいかがでしょうか。**

## 《習慣的にガムを噛んで、だ液をたくさん出しましょう！》

担当：受付 石川

一度身についた生活習慣を変えるのは、なかなか大変ですよ  
 そこで簡単にできる習慣として、ガムを噛むことを取り入れてみてはいかがでしょうか？  
 だ液がたくさん出て、口内環境を整えます。  
 当院にも、噛むたびにカルシウムとフッ素イオンがお口に広がる pos-caF など  
 歯科医院専用のガムを揃えております。ぜひ、お試し下さいね！





<馬にまつわることわざ・格言>

《馬に乗って馬をさがす》  
近くにいるのに気がつかないで無駄骨を折ること

《千里の馬は常にあれども伯樂は常にあらず》  
有能な人材はいつの世にもいるが、その人物を見出して十分に腕を発揮させる人は少ない。というたとえ

《馬には乗ってみよ人には添うてみよ》  
物事はまず実際に経験してから善し悪しを判断せよ。ということ

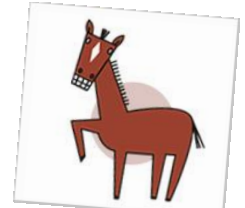
<馬の歯>



馬の歯は6歳になるまでに、すべて乳歯から永久歯に生えかわり、その後はどんどんすり減っていきます。

カイバを食べる時には、上下の歯をすり合わせてそしゃくするので減り方が激しく、1年間に平均2ミリずつすり減っていきます。

そのため、馬は歯を見れば馬齢がわかるといわれます。



\*今年の干支である『馬』は古来より縁起の良い動物として人々に愛されてきました。皆様天馬の如く一年を駆け抜けましょう。



<歯に良いお料理レシピ ~カキと長ネギの和風グラタン~>

カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルやビタミンB群、アミノ酸など、豊富な栄養が含まれているカキ。歯や骨を強くし、貧血を予防して目や皮膚にも良いです！



加熱用のカキを使用する場合は、しっかり火を通しましょう

材料（2人分）

カキ・・・100g

長ネギ・・・1本

しめじ・・・半パック

とろけるチーズ・・・適量

塩/こしょう・・・適量

バター・・・大さじ2

小麦粉・・・大さじ1

牛乳・・・200cc

味噌・・・大さじ1

- ① 長ネギは1センチ程度に斜め切り、しめじは小房に分け、ボールの中で小麦粉大さじ1を全体にまぶしておく(A)
- ② フライパンにバターを溶かし、カキを両面色よく焼き、取り出す
- ③ もう一度フライパンにバター大さじ1を溶かし、(A)の長ネギとしめじ、底に残った小麦粉も残さないように加え、中火でこがさないよう炒める(B)
- ④ (B)の長ネギとしめじがしんなりしたら牛乳と味噌を入れ、味噌が溶けてソースにとろみがつくまで弱火でまぜる
- ⑤ とろみがついたらカキを加えてさっと混ぜ、塩こしょうで味を調える(C)
- ⑥ グラタン皿に(C)をうつし、とろけるチーズをのせて180度のオーブンでこんがり約15分焼く

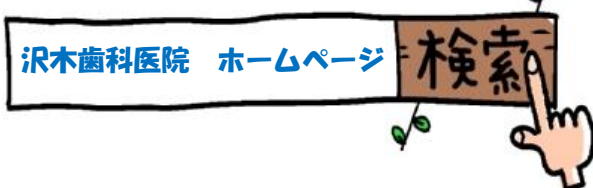


ホームページが新しくなりました



この度、当院のホームページをリニューアルさせていただきました。

デザインも一新して、見やすいサイトになったと思います。今後とも、沢木歯科医院をよろしくお願ひ申し上げます。



編集後記

2014年がスタートして約1ヶ月が過ぎました。今年も皆様へ、お口の健康に関する情報をより多く発信できるよう邁進していきたいと思っております。

お口は、「食べる」「話す」「笑う」など、毎日大活躍しています。一年通して常に健康を保つためにきちんとむし歯や歯周病を治療しメンテナンスを行うことが大切です。何か少しでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

