

平成23年6月 発行

# まき歯科新聞

Vol. 52



TEL 0957-64-5077

休診中に歯がお痛みなどの際は留守番電話にお名前とご連絡先をお願いいたします。折り返しご連絡差し上げます。

6月は雨の季節・・・とはわかっていても、先日の大雨には参りました。仕事が終わって駐車場までの数分間ですっかり濡れになってしまいました。

そんな中雲仙普賢岳の大火砕流から20年、そしてこの度の東日本大震災と自然の猛威の恐ろしさを改めて思います。

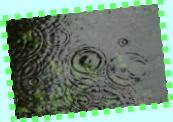
雨の日はくれぐれも足元お気をつけておいで下さい。

それでも、雨の後の晴れ間は本当に爽やか！

院内も、いつも明るく爽やかな青空のように、ジメジメ、ベタベタを吹き飛ばして、患者様をお迎えしたいと思います。

お口の中もスッキリ爽やかにすごせるよう、定期検診をお勧めします。

受付:小松 小絵子



## 歯のケガへの対応

ケガなどで歯が抜けてしまった時、もしかすると残すことができるかもしれません。

特に、生命力の強いお子さんの歯は残せる可能性が高いようです。抜けた歯をみつけたら・・・

◆牛乳や生理食塩水、または専用の保存液（ティースキーパーネオ）等に入れる。

学童には、保存液がある場合もあるようです。

◆これらが無い場合は抜歯窩（歯が抜けた穴）や

口腔前庭（頬と歯ぐきの間のところ）

に入れるなどして、すぐ歯科医院へ来院しましょう。



歯の根の部分には、歯根膜と呼ばれる歯を支えている組織がありますが、この組織は乾燥に対して非常に弱く、口の外での生存は30分くらいが限界とされています。

しかし、歯根膜が生きていれば、歯を元の位置に戻す（再植）によって再び機能を回復する可能性もあります。

外傷によって、歯が抜けてしまった場合には、歯科医院へ連絡してください。

\* 再植した歯は、最良の治療を行なっても、失われる場合もあります。まずはご相談ください。

歯科衛生士 下田

## いかのねぎ油ソースかけ

材料 (4人分)

刺身用いか胴……………1杯分  
酒、片栗粉……………適量  
サラダ空芯菜……………1パック  
みょうが……………2個  
青じそ……………5枚

ねぎ……………1/2本  
ごま油……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ2  
塩……………小さじ1/3

作り方

①イカは表面に縦横斜めに切り込みを入れて一口大に切る。酒と片栗粉をまぶして、熱湯にさっとくぐらせて、冷水にとる。

②空芯菜は根元を切り落として、半分の長さに切る。みょうがと青じそは干切りにする。合わせて水につけて、パリッとしたら水気をきる。

③みじん切りにしたねぎと塩をボウルに入れる。フライパンにごま油とサラダ油を入れて火にかけて、煙がでるくらいまで熱々に熱したら、ボウルに加えて混ぜる。

④器に①と②と盛り合わせ、③のねぎソースをかける。



かむかむクッキング

歯科助手 坂本 幸恵

# 『食育』って言葉知っていますか？

食育という言葉を知っていますか？食育とは色々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てることとあります。単なる料理教育とは違い、食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化、食が出来るまでについての総合的な教育のことなのです。

最近になってよく耳にするようになった『食育』という言葉。でも実は明治時代にはすでに『小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある。』と言われていたそうです。

☆6月は島原市の『食育推進月間』となっています。基本方針は『しまばらぐぞうに』☆

- し・・・食育で市民の心と身体健康づくり
- ま・・・ますます広げよう、体験活動と食への感謝の気持ち
- ばら・・・ばらんすのとれた食事
- ぐ・・・ぐるっと地域の輪をつなぐ伝統的な食文化
- ぞ・・・雑煮のように粘り強く長く続けよう、食育推進市民活動
- う・・・海の幸、山の幸、島原の豊かな自然の恵みをみんなで楽しくいただきます
- に・・・にっこりと、食卓を囲んで家族の団らん



先日、子どもをつれてJAさん主催の『じゃがいも掘りツアー』に行ってきました☆  
泥だらけになりましたが、自分で土を触り、いもを掘った時の子どもの楽しそうな笑顔。お昼はJA女性部の方が作った手作りカレーにコロッケ、サラダなど♪  
コンテナに座り美味しそうにモグモグ☆本や文章で学ぶのではなく、実際に見て触って食べてみて、食事の大事さ・ありがたさを子どもと一緒に学んでいけたらいいなと思っています。

他にも島原半島では色々な体験ツアーが準備されているようです。ぜひ皆さん、お子さんやお孫さんと参加されてみては♪？

歯科医師 副島 真紀

## 診療案内



### お知らせ

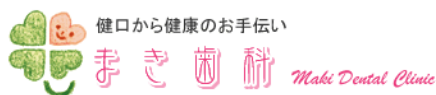
- ※ ■ は、休診日とさせていただきます。 ※ ■ は、午後2時までの診療とさせていただきます。
- ※ ■ は、院内研修の為、午後4時までの診療とさせていただきます。

### 6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



島原市上新丁1-4158-1  
TEL:0957-64-5077  
FAX:0957-64-5078

#### <診療時間>

月～金曜 10:00～12:30 14:00～20:00  
土・祝日 10:00～14:00

#### <診療科目>

一般歯科・小児歯科・口腔外科  
※訪問診療も行っております。