

平成24年2月発行

まき歯科新聞

Vol.59

健口から健康のお手伝い
まき歯科
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。

早いもので、新年迎えて二ヶ月がたとうとしています。
2月4日は立春でしたが、暦の上では春とはいえ真冬の寒さが続いています。

全国各地ではインフルエンザが猛威をふるっています。
うがい、手洗いを忘れずに！！
症状を軽く済ませるために、熱が出るなど体調の異変があれば、早めに医療機関を受診しましょう！！

春の訪れが待ち遠しいですがまだまだ寒さが厳しいですので、くれぐれもご自愛ください。

歯科助手 下田 絹恵



ごぼうのウスターソース炒め

【かむかむレシピ】(2人分)	ゴボウ	1/2本
	ピーマン	1個
	赤唐辛子(刻み)	1/2本分
	サラダ油	小さじ 1.5
	<調味料>	
	ウスターソース	小さじ 1.5
	ケチャップ	小さじ 1.5
	塩コショウ	少々



♪下準備♪ 調理時間: 15分 カロリー: 74 Kcal

●ゴボウはタワシできれいに水洗いし、ササガキにして水に放つ。
●ピーマンは縦半分に分けてヘタと種を取り除き、縦細切りにする。長い場合は半分に分ける。

♪作り方♪

1. フライパンにサラダ油を強火で熱し、水気をきったゴボウ、赤唐辛子を加えて炒める。
少ししんなりしてきたら、ピーマンを加えて炒め合わせる。
2. <調味料>の材料を加えてサッと強火で炒め合わせ、器に盛る。

受付:小松 小絵子

妊娠中、虫歯や歯周病になりやすいのは・・・

虫歯や歯周病は虫歯菌、歯周病菌という細菌による感染症です。妊娠しているいないにかかわらず口の中の環境が大きく関係します。妊婦さんの場合、つわりや倦怠感などで歯磨きがおろそかになるだけでなく、女性ホルモンの分泌により全身にも口の中にも変化が起きてきます。その結果、虫歯が進行したり、歯肉炎や歯周炎になりやすくなったりします。

妊娠によって増えた女性ホルモンの影響で、このホルモンを好む細菌(歯周病菌)が増え、歯茎が腫れたり出血したりすることがあります。これを「**妊娠性歯肉炎**」と呼びます。予防するためには**日頃から歯磨きをきちんと行う**こと。

歯磨きは時間をあけると効果が薄れるので、**なるべく食べた後にすぐ行う**ことをおすすめします。

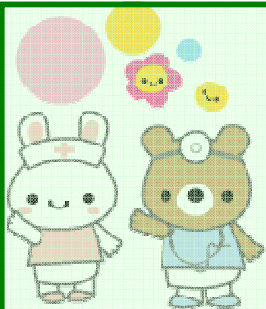
つわりがひどく歯ブラシを口に入れるだけで嘔吐感がある場合は、キシリトールガムやうがいなどを併用して少しでも 口の中をきれいにするように心がけましょう。

歯周病は子宮の収縮を誘発して、**早産や低体重児出産の原因**にもなります。

まず、一度、歯の検診を受け、今の状態を診てもらいたいですね。その時、口の中の清掃やブラッシング指導も受けるといいでしょう。もし、虫歯や歯周病が見つかって心配は入りませんが、**安定期に入ってから治療はできます**ので、歯科医と相談しながら治していきましょう。きちんとしたオーラルケアが赤ちゃんの健康につながります。

歯科衛生士:細波 由里





医療費控除制度とは・・・

2月～3月は確定申告のシーズンになります。ご存知とは思いますが、1年間に支払った医療費が10万円を超えますと医療費控除の対象となり、税金の還付が受けられる可能性があります。節税のためにもこの制度をぜひご利用ください。

● 制度

医療費控除とは、みなさんやご家族が1年間(毎年1月1日～12月31日)に自己負担した医療費が一定額を超えるとき、税金(所得税)が還付される制度です。

● メリット

すでに納付した所得税の還付が受けられます。

● 対象となる人

- 1) 家族全員の1年間の合計が10万円を超えた場合(最高限度額は200万円まで)
- 2) または所得が200万円未満の場合は、医療費が所得の5%を超えた場合
- 3) 家族外でも、扶養家族になっている父母などの医療費を払った場合

● 手続きの方法

確定申告書に領収金額・所得税金額・医療費控除など該当する事項を記入の上、医療費の領収書を添付し税務署に提出(2月16日～3月15日まで)して下さい。

<例>

年収600万円のA氏(家族4人 本人・妻・子供2人)の医療費が年間25万円かかりました。還付金は1万2千円程度です。

詳しいことは、確定申告書の手引きまたは税務署にお問い合わせ下さい。

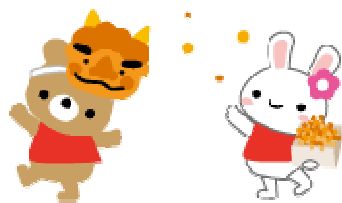
歯科医師:入江 彰彦

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。



3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	31



健口から健康のお手伝い

まき歯科 Maki Dental Clinic

島原市上新丁1-4158-1

TEL: 0957-64-5077

FAX: 0957-64-5078

院長 副島 真紀

<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・矯正歯科