



地域一番の歯科医院を目指しています。

101号

山本歯科医院通信 ～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2020年1月号



むし歯になりにくい歯に～「L8020乳酸菌」で予防しよう～

L8020乳酸菌とは歯周病、むし歯になったことのない健康な子どもの口の中から発見されたヒト由来の乳酸菌です。

歯周病菌・むし歯菌の発育を阻止する、制菌効果のある乳酸菌の一種で、ヒトの口腔内から5種類の歯周病菌とむし歯菌・カンジダ菌を効果的に抑制し、口腔内環境を健康に保ちます。

生まれたばかりの赤ちゃんは歯が生えていないのでむし歯菌が存在していませんが、おうちの方の口の中にいるむし歯菌が感染してむし歯になる可能性があります。生後18ヶ月から29ヶ月頃までは『感染の窓』と呼ばれており、最もむし歯菌が母子感染しやすい時期と言われています。

この時期に口腔内に定着する常在菌のバランスが決まるため、むし歯菌の感染を遅らせることが出来ればその後のむし歯リスクが減るということが報告されています。
むし歯菌の感染の原因はママやパパが口をつけた食べ物を与えたり、箸やスプーンの共有などご家族からの感染が大半を占めます。

【ご使用方法】

L8020乳酸菌を使った「ラクレッシュPRO」タブレットは2才くらいからご高齢の方まで食べられます。1日1～3粒を目安に食後や歯磨き後に。むし歯のできにくいお口になります。お子様の虫歯予防に最適です。

歯科医院専売の「ラクレッシュPRO」(1000円税別)は市販のラクレッシュより乳酸菌の量が倍です。



今回の裏面の担当は家田恵理(向かって左)と松本恵里(右)です。スタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

フライパンローストビーフ



*材料(2~3人分)

- 牛ももかたまり肉...400g
- 塩...少々
- 粗びき黒こしょう...少々
- オリーブオイル...大さじ1

*ソース材料

- ウスターソース
 - トマトケチャップ
 - 赤ワイン
 - 水
- 各大さじ1

*下ごしらえ

- 牛肉は室温に約1時間おく。

*作り方

- ① 牛肉に塩、粗びき黒こしょうを全体にふる。
- ② フライパンにオリーブオイル、牛肉を入れ、弱めの中火にかける。こんがりと焼き色がつくまで焼き上下を返して同様に焼く。
(牛肉の厚さ1cmにつき1分、4cmなら4分が目安)
残りの面は1分ずつ焼く。
- ③ 牛肉を取り出してアルミホイルで二重に包み、さらにその上からふきんで包む。そのまま1時間おく。
- ④ フライパンにウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン水を入れて中火にかける。混ぜながら1~2分煮て約2/3量になるまで煮詰める。
- ⑤ でき上がったローストビーフを薄切りにし、器に盛ったら完成!!

* 松本 *



初めまして!!



☆ 5月から働き始めました。家田と申します。 ☆
昔、私もみなさんと同じ山本歯科の患者さんでした。

ご縁があり今はスタッフとして働いています。♡



みなさんに「また来院したい」と

思ってもらえるように努めたいと思います。

☆ よろしくお願ひ致します!! ☆

