



地域一番の歯科医院を目指しています。

106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、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。バックナンバーも受付にあります。

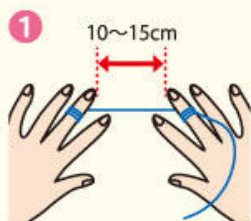
2020年11月号



デンタルフロスを効果的に使ってみよう

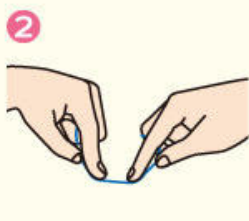


〈糸巻きタイプ〉

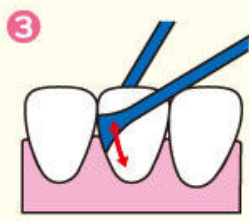


デンタルフロスを適度な長さ(40～50cm)に切った後、両手の中指に2～3回ずつ、デンタルフロスの間隔が10～15cmになるように巻きつける。

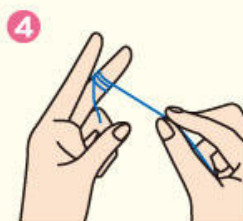
※左右の指どちらかにデンタルフロスの端を寄せて巻きつけると、無駄なく使えます。



ピンと張った状態になるように親指や人差し指で支え、歯ぐきを傷つけないように、歯と歯の間にゆとりを入れる。



歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後に数回動かす。
※歯ぐきではなく、左右の歯の表面に沿って当たるように動かしましょう。



次の歯と歯の間をケアする際には、デンタルフロスの使用した部分をすらし、新しい部分を使う。

「残念ながら歯ブラシだけでは磨ききれない場所があるのです」

歯みがきは1日2～3回される方も多くなってきました(嬉)。でも、デンタルフロスを日常的に利用している方は少数派。約3割程度と言われています。しかし、どんなに丁寧に上手に歯磨きができる人でも、歯ブラシ1本でお口を清潔に保つことはとても困難です。

虫歯や歯周病は歯の表面に付着したプラーク(歯垢、細菌のかたまり)が原因で起きますが、歯ブラシだけではなかなか磨ききれない場所もあります。そうした場所にずっとプラークが溜まっていると定期的に歯科医院クリーニングしていても、その場所から悪くなってしまうこともあります。

デンタルフロスは歯ブラシが通らない「**コンタクトポイント**」(歯と歯が接触している場所)をキレイにすることができます。2本の歯がぴったりくっついて生えているとき、歯がぶついている所のことです。

院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間インターネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。

もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。新規初診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)



今回の裏面の担当はと服部さん(向かって左)と吉田さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



ご希望のある方は使い方を指導します

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

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

初めまして!!

4月から山本歯科医院で働きはじめ

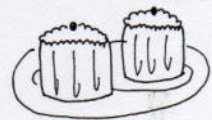
ました、歯科衛生士の服部です。

新卒でまだまだ沢山学ぶことが多く

ありますが、日々成長していけたらと思います。
よろしくお願いします。



たこ焼き器でカンタン焼きシュウマイ



材料 (4人前)

シュウマイの皮 — 24枚
豚ひき肉 — 200g
玉ネギ — 1/2個

(調味料)

料理酒 — 大匙2
オリーブオイル — 大匙1
鶏がらスープの素 — 小匙1
砂糖 — 小匙1
すりおろし生姜 — 小匙1

ミックスベジタブル (冷凍) — 20g

水 — 50ml
ごま油 — 大匙2

作り方 (下準備 ミックスベジタブルを解凍しておく)

- ① 玉ネギをみじん切りにします。
- ② ボウルに豚ひき肉、①、調味料を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせます。
- ③ たこ焼き器の穴に刷毛でごま油を塗り、その上にシュウマイの皮を乗せます。
- ④ シュウマイの皮の上にスプーンで②を入れ、その上にミックスベジタブルを乗せます。
- ⑤ ホットプレートで180℃～200℃くらいに加熱し、フタをして焼き色がつくまで3分程焼きます。
- ⑥ 焼き色がついたら、水を回しかき、火が通るまで5分程蒸し焼きにして完成です。

我が家では、コロナで外食を自粛している間に何度も食卓に登場したメニューです! 簡単なのに、パーティー気分が味わえ、子供たちも楽しそうにパクパクと食べてくれました。
よろしければ、作ってみて下さい!!

吉田