



地域一番の歯科医院を目指しています。

135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。バックナンバーも受付にあります。

2025年9月号



夏に気をつけたいお口の健康(水分補給と砂糖の関係など)

こんにちは、院長の山本です。梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏がやってきました。気温が高くなるこの季節、熱中症や脱水症に気をつけるのはもちろんですが、実は「お口の健康」も夏に影響を受けることをお伝えしたいと思います。

●まず注意したいのは**水分補給**です。スポーツドリンクや清涼飲料水には糖分が多く含まれているため、頻繁に飲んでしまうとむし歯のリスクが高まります。水やお茶を基本に、甘い飲み物は量とタイミングを意識してとるようにしましょう。特に寝る前の摂取は注意が必要です。

●冷たいものを食べる機会が増える夏は、「**知覚過敏**」が悪化しやすい時期でもあります。アイスや冷たい飲み物で歯がしみる場合は、歯ぐきが下がってきているサインかもしれません。気になる症状があれば、我慢せずに早めにご相談ください。

●夏休み中のお子さんたちにも大切なお知らせがあります。夏は生活リズムが崩れやすく、夜ふかしや「だらだら食べ」が増えがちです。おやつの時間を決めて、食べた後はきちんと歯みがきをする習慣を守りましょう。むし歯になりやすい時期だからこそ、しっかり予防することが大切です。

山本歯科医院は、地域のかかりつけ歯科医院として、皆さまの健康に貢献していきたいと思っております。暑さに負けず、元気に楽しい夏を過ごしていただけるよう、お口の健康もサポートしてまいります。



この写真を解説します。

右のスポーツドリンク1本(約950ml)には、たくさん砂糖(約56～76g)が含まれていることがあります(人工甘味料のノンシュガーは別)。これは、子どもや中高年の方にとって、むし歯リスクが非常に高まる量です。

スポーツドリンクはジュースなどより少しマシに思えるかもしれませんが、糖分の量としては左の通常のコーラなどのソーダ飲料の2/3ほど。甘さと一緒に、むし歯の元になる砂糖が大量に摂取されてしまいます。



今回の裏面の担当は浅見結花と吉田陽子です。彼女たち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/>

レンチン茄子ドック

☆材料☆

- ・茄子
- ・豚ロース
- ・塩コショウ
- ・料理酒
- ・醤油
- ・石臼糖
- ・ゴマ油
- ・豆板醤
- ・ニンニクチューブ
- ・生姜チューブ

① 茄子のヘタをとってホットドックみたいに真ん中に切れ目を入れろ。

② お皿にクッキングシートをひいておく。

③ 茄子の切れ目に豚ロースを2枚くらいはさむ。

④ 塩コショウ、酒を適量かけて、クッキングシートで包む。

⑤ 上からフタをして600w 5分でレンチンする。

⑥ 醤油大2強、石臼糖大1くらい、ゴマ油少し、豆板醤少し、ニンニクチューブ、生姜チューブ

⑦ レンチンが終ったら、混ぜてタレ完成!!
でできた汁はすて、クッキングシートをはずしてお皿にうつす。

⑧ ⑥のタレをかけて完成。大葉をのせてもいいよ♡

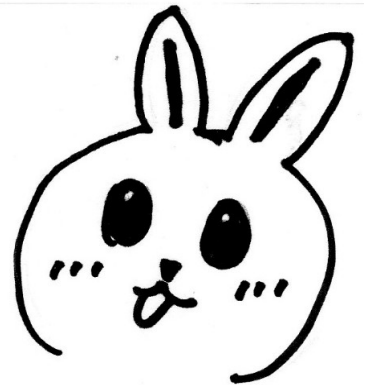
— 三見 —



初めまして!!



4月から入職しました



歯科助手の 吉田陽子です!



患者様が安らぎして治療を

受けられるようサポートに努めて



いきます。 ようしくお願い致します!