

豊歯科  
【平日】AM10:00-PM1:00  
PM 3:00-PM7:30  
【土曜】AM10:00-PM1:00  
PM 3:00-PM5:00  
水曜・日曜休み



# 歯っぴい NEWSLETTER

平成24年 4号



こんにちは、豊歯科の豊 重広です。ニュースレター第4号ができました。

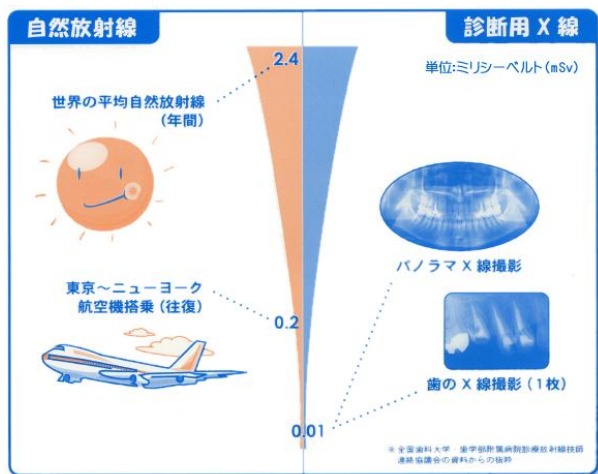
毎日暑い日が続きますが、夏バテなどされていませんか？

テレビや雑誌などでも最近よく健康をテーマにしていますが、特に福島原発事故後、放射線を話題にしたテーマをよく目にします。患者さまの中には、歯科のレントゲンに抵抗のある方もおられるのではないのでしょうか？

レントゲンは見えない所をみえるようにする歯科治療には欠かせない装置です。しかし歯科の放射線量はとても少なく、自然界で存在する放射線量と比較すると、診断用X線撮影の放射線量は1/200程度の極めて低い数値なのです。

東京からニューヨークまで飛行機に乗って旅行に行く方が10倍以上も放射線をうけていることになります。

みなさん、安心して歯科治療を受けてくださいね。



お盆休みのお知らせ 8月13日(月)から8月16日(木)までお休みします

## 医院長のつぶやき

わたしは、健康のために自宅マンションのある石橋から箕面の滝まで、往復歩いています。往復で約2万2000歩ですけど、時間にして、3、4時間位かかります。その結果体調も良く、午前中に滝まで往復して、午後2時から銭湯に行って、サウナと半身浴などして休みの日は過ごしています。

むかしからの友人にそれを話すと

「俺は毎日走ってるで、1時間位やけど。ごっつう体調はええで、体重も6キロ位減ったし、足にも筋肉ついてきたし。ごっつうええで」と言われました。最近歩くことはいいけど、体重もそんなに減ってないし、ぼくも走ったろかとスケベ心を出したのが、悪夢のはじまりでした。

最初から、1時間走るのは無理なので、マンションの裏の公園を一周走ったら、半周は歩いてとそれを1時間。

3日間つづけました。

3日目は調子よかったですけど、左足に妙な違和感をおぼえました。それから1週間 ひざのあたりに鈍痛のようなものを感じていたのですが、なかなか治らず、終いには、左ひざ全体に激痛がはしりました。整形外科で診てもらおうと関節のあたりがかなり炎症しているとのことで、痛み止め、シップ、膝にまくサポーターを処方されました。銭湯で電気ぶろにはいったり温めたりしましたが、いっこうによくならず痛みが増すばかりで、一週間後、「もう痛くてたまりません。」と言うとヒアロン酸を膝に注射してくれました。たった3日間の行動が30日間以上苦しんでいます。妻には、「その重い体をかわいそうに膝は耐えきれなかったのね。」と言われ、痛い膝をひきずりながら、チェアを移動する毎日です。

いつになったら治ってくれることやら・・・

## 野菜を食べましょう

暑い日が続きますが、みなさん 菜を食べていますか？  
 体にはもちろん良いのですが、歯にもすごく良い効果が 事に気がついたんです。  
 ある日、食後にビスケットを食べた後、たまたま残っていたほうれんそうのおひたしを食べたら奥歯にたくさんついてたビスケットがきれいにとれていたんです。  
 考えてみると患者様でも、咬み合わせる歯がない方はとくに、プラーク(汚れ)の付着がたくさんあるんです。なぜなら食物を噛んでいないからなのです。  
 私がおそうじさせて頂く時も、食べ物が当たっていない所はとても汚れがとれにくいのです。それは野菜などを咀嚼した(噛んだ)時に、食事と共におそうじが出来ているんです。  
 こんな一石二鳥があるなんて素敵ですね。今回のお話で少し繊維質のものや、特に野菜を食べる事に注目してみてもいかがでしょうか？  
 ただし、歯と歯の間にはつまりやすいですけどね。

## カラダ本来の力を高める価値



HK-LPを配合した歯科専用サプリメントを紹介しますね。  
 HK-LPとは乳酸菌を加熱処理した菌体で、丈夫なカラダ作りに期待が寄せられている新成分で、抗ガン作用のある生理活性物質IL-12を生産する…つまり、免疫力を向上させ、バイ菌と戦う力があるのです。例えば、歯周病の方などは菌を減少させてくれる効果や、抜歯後・インプラントの傷口の回復を早めるデータも出ています。あとインフルエンザや花粉症にも効果が期待されるという実験データもあるようです。  
 興味のある方は気軽にスタッフまでおたずね下さい。

ラクデント | 箱3800円(税込)

## 奥さんオススメ

今回は噛むために夏野菜をふんだんに使ったレシピです。

### ① 海老とたまねぎの塩天井

材料(2人前)  
 むきえび(大) 6コ  
 たまねぎ 1/2コ  
 塩  
 天ぷら粉  
 松の葉こんぶ  
 ごはん

- ① むきえびは背わたをとって10大にカットして軽く塩をす。たまねぎも(淡路産がオススメ)10大にカットする
- ② ①を天ぷら粉の生地にあわせてかき揚げ風に揚げる
- ③ どんぶりにごはんを入れて松の葉こんぶをちらし②をのせる

### ② 夏野菜の煮びたし

①  
 なんきん 1/8コ  
 ナス 1本  
 パプリカ 1/2コ  
 ズッキーニ 1本  
 いんげん 6本  
 トマト 大1コ

②  
 だし 400cc  
 しょうゆ 大さじ3  
 みりん 大さじ1  
 酢 大さじ2  
 さとう 小さじ2  
 にんにく(みじん切り) 1かけ  
 たかのつめ(輪切り) 1本

### ③ 焼きなすのおみそ汁

①  
 焼きなす 1本  
 貝ワレ  
 みょうが(線切り) } 適量  
 みそ汁

- ① 焼きなすを10大に切っておわんに盛る
- ② 熱いみそ汁をそそぎ貝ワレみょうがをあしらう

◎ 焼きなすのおみそ汁



① 海老とたまねぎの塩天井

② 夏野菜の煮びたし

- ① なんきんはくし切り、パプリカ・ナスは乱し切り、ズッキーニは輪切り、いんげんは立て半分に切り
- ② ①の野菜を素揚げにして②の材料を合わせただしに①を入れる。冷めたら冷蔵庫で冷やし食べる直前にトマトをくし切りにしてだしにつける

<ポイント>

今回は花綿戸の「松の葉こんぶ」を使用しましたが「くらこんでもOKです。」

歯に悩みのある方はまずは、

ご相談 06-6391-1869(無料)



医療法人 豊歯科医院

〒532-0002

大阪市淀川区東三国 2-17-26