



ヒロ歯科通信



2021年
3月

HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

多くの人がかかる、歯周病に気をつけましょう！

歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。

近年、歯周病が糖尿病や誤嚥性肺炎などの原因となることが明らかになり、歯周病が単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気であることが分かっています。

口腔内の細菌、歯周病細菌の毒素や歯周病の所々で産生される炎症性物質が血液にのって全身をめぐる、結果として生じた慢性で微弱な炎症がさまざまな生活習慣病の形成に負の影響を与えます。



日本臨床歯周病学会より

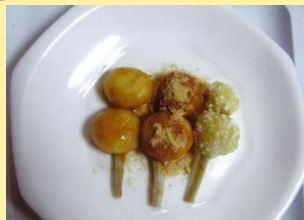
お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

三色だんご
調理 時間 15分

【材料(4人分)】【分量】

ゴボウ	30g
白玉粉	100g
じゃがいも	50g
唐いも	50g



- (1) 白玉粉50g・じゃがいも50g・砂糖大さじ1を水大さじ1/2に入れ、よく混ぜてだんごにして丸める。
- (2) ごぼうは棒状に切りあくを抜いて水と砂糖を適量に入れて炊く
- (3) 白玉粉50g・唐いもを(1)の要領でだんごにして丸める。
- (4) きな粉大さじ1・砂糖大さじ1を混ぜて、(1)のだんご3個をまぶす。しょうゆ大さじ2・砂糖大さじ2・片栗粉小さじ2・水小さじ2を鍋に入れてあんを作る。フライパンで(3)のだんごをこんがり焼く、あんをからめる。



院長の挨拶コーナー
「もうすぐ春ですな」

日ごとに春めいてまいりました。

春になると、何か新しいことを始めたい気分になりますね。

花時は天候が不安定になりがちなので、体調には気をつけてください。



院長 佐藤浩史
東京医科歯科大学歯学部卒業

歯周病の予防方法

1.丁寧な歯みがきを心がけましょう

歯垢が付きやすい歯と歯肉の境目を意識してみがきましょう。

2.規則正しい食習慣を意識しましょう

栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。
特に糖分の多い食品の取り過ぎは要注意。
また、タバコは歯周病を悪化させるとともに治療の効果を妨げます。
健康のためにも禁煙を心がけましょう。

3.定期健診を受けましょう

定期的に予防処置を受けることで、大切な歯をより長く、健康な状態を維持することにつながります。
また、定期健診を受けることによってお口のトラブルがあっても、早い段階で治療が始められます。

当院の衛生士が教える歯みがきの仕方を動画でご覧になれます。

チャンネル登録、お願いします。

YouTube



医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

足立区梅島3-34-3ブラウンハイツ1F

03-3880-6000



QRコードからHPをご覧ください