



ヒロ歯科通信



2021年
1月

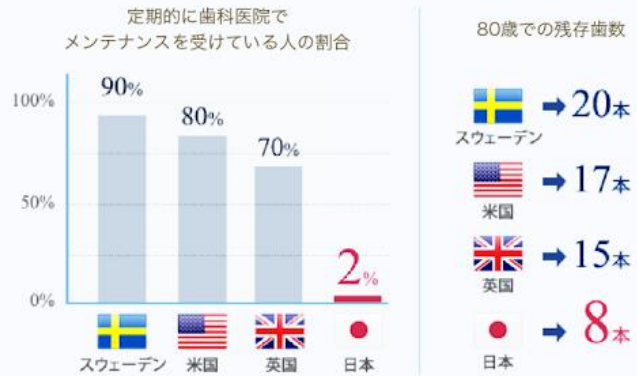
HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

なぜメンテナンス(定期健診)が必要なのでしょう？

お口は、身体の入り口です。身体の中に入ってはいけない細菌がお口から入ってしまうと、思わぬ病気の引き金となってしまいます。

むし歯や歯周病がお口の中にあると、増殖した細菌が血流を介して全身の健康に影響を及ぼすことがあると言われています。これを予防するためにも、お口のチェック(歯科健診)はとても重要です。

むし歯の早期発見や歯周病の予防のために定期健診を受けましょう。



メンテナンスを受けている割合が、80歳での残存歯数に比例します。メンテナンスを是非、受けて下さい！

定期健診を受けるメリットとは

メリット1: お口のトラブルを防ぐ

定期的な予防処置を受けることで、悪くなりかけた口腔内環境を改善でき、むし歯や歯周病などのお口のトラブルを未然に防げますので、大切な歯をより長く健康な状態で維持することにつながります。

メリット2: 治療時の負担を軽減する

定期健診を受けていれば、お口のトラブルがあっても早い段階で治療が始まります。

メリット3: お口の中がスッキリする

歯科衛生士による歯のクリーニングを受けることで、お口の中の汚れが落ち、歯がツルツル・ピカピカになってスッキリした状態が保てます。



メリット4: プロから歯みがきを学べる

歯科衛生士による歯みがき指導を受けることができ、お家での歯みがきも上達します。

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。



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

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

ツナ寿司 調理 時間 45分

【材料(4人分)】【分量】

お米	280g
卵	2個
ニンジン	40g
さやえんどう	20g
ツナ缶	100g



- (1) お米は昆布10cm角を入れ普通より少しかために炊く。
- (2) ご飯を寿司桶にあけ【酢 大さじ2・砂糖 大さじ1・塩 小さじ1/3】をまわしかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- (3) 卵をよくほぐし、炒り卵にする。
- (4) ニンジンは花型に抜いて茹でる。さやえんどうはさっと茹で斜め千切りにする。
- (5) ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、【しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ1酒 大さじ2/3・みりん 大さじ2/3】を加えて炒りつける。
- (6) 流し缶にラップをしき、炒り卵、寿司飯の半量、ツナ、残りの寿司飯を重ねて、軽く押さえる。ひっくり返してニンジン、さやえんどうを散らし切り分ける。



院長の挨拶コーナー

「明けましておめでとうございます」

年明けから厳しい寒さが続いておりますが、お元気で過ごしてでしょうか。

2021年、気持ちを新たに、今年もヒロ歯科クリニックをよろしく願います。



院長 佐藤浩史
東京医科歯科大学歯学部卒業