



歯っぴー通信



2021年
1月

MATSUZAKI DENTAL CLINIC まつざき歯科医院

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。身体の中に入ってしまうと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。

積極的に定期健診を活用し、生活習慣病とも関わりのあるむし歯や歯周病の予防、早期発見に役立てましょう。

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【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

ツナ寿司 調理 時間 45分



- (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」

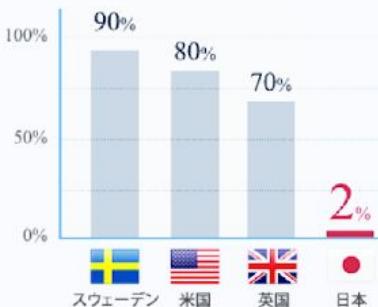
年明けから厳しい寒さが続いているありますが、お元気でお過ごしください。

2021年、気持ちを新たに患者さんに安心して頂ける歯科診療を受けて頂けるように、研鑽していきたいと思います。



院長 松崎宏明
東北大学歯学部卒業

定期的に歯科医院で
メンテナンスを受けている人の割合



80歳での残存歯数



メイ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、受けで下さい！

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

定期的に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、虫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

定期検診を受けていれば、お口のトラブルがあっても早い段階で治療が始められます。そのため、痛み・治療時間・治療費の減少などにつながります。

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: プロから歯磨きを学べる

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



まつざき歯科医院

仙台市泉区
八乙女4丁目12-5

022-374-6222



QRコードからHPをご覧下さい