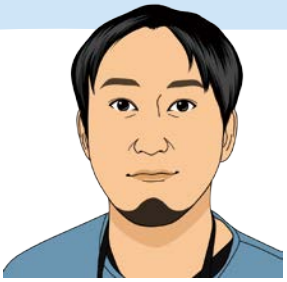
千歯会だより

SENSIKAI No.228

はじめまして

New Face!!



歯科医師　二村

　本年度、大網歯科医院で臨床研修医をさせていただきます、歯科医師の二村　好一（フタムラ　ヨシタカ）と申します。

歯科医師として未熟であり、勉強することばかりの毎日ですが、先生方・スタッフの皆さんに温かく迎え入れていただき感謝しております。

患者さんのお悩みを共有し、出来うる限り解決することのできる歯科医師を目指して日々精進してまいります。

至らぬ点は尽きませんが、今後とも御指導御鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

コーディネーター
美野田

皆さんこんにちは。
訪問歯科コーディネーターの美野田と申します。
訪問歯科コーディネーターとは、在宅の方や施設に入所されている方のところへ歯科医師と共に訪問し、診療の準備・片付け・予約の確認といった業務をしています。
また、声掛けや治療内容などの説明をして、治療を受ける方の不安を出来るだけ取り除けるよう努めています。

今回は顎関節症について私の実体験をお話しさせていただきます。
10代の頃から食事の際に痛みを覚えるようになり、今は昼も夜もマウスピースを装着していないとすぐに痛みが出現します。
原因は食いしばりです。
（寝ているときにしているかもしれませんが、自分ではわかりません。）
力を入れているときや、疲れがたまったとき、噛み応えのあるものの食事は本当につらいです。

顎だけでなく、頭痛や首・肩こりにも影響してきます。
同じような症状のある方は、あくびをするときに大きな口を開けるのではなく、顎をひいてあくびしてみることや、痛みの出現時には顎の周辺（耳の前辺りやこめかみなど）優しくマッサージしてあげるといいと思います。
ご年配の方でも、口が開けづらいなどの訴えがあるので、気にかけてあげてください。
いつまでもストレスなく噛めるようにしていきたいですね。

令和２年８月発行

ゴロゴロ夏野菜のおかず味噌汁

色鮮やかな夏野菜を味噌汁でいただきます。
ベーコンを加えてうまみをアップした、食べごたえ抜群の味噌汁です。

作り方

① なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れてさらに一口大に切ります。水にさらし、水けをしっかりと拭き取ります。

② トマト、オクラは一口大に、ベーコンは1㎝幅に切ります。

③ 鍋に油を熱し、なすの皮目を下にして入れます。皮目が焼けたら裏返して軽く炒め、一度取り出します。

④ ③の鍋にベーコンを入れて軽く炒めます。だし汁を加えて煮立ったら、炒めたなすとオクラを入れて、やわらかくなるまで煮ます。

⑤ プチトマトを加えて、みそを溶き入れたら出来上がりです。

材料（4人分）

なす	160 g
プチトマト	120 g
オクラ	60 g
ベーコン	40 g
油	大さじ2/3（8 g）
だし汁	520 ml
みそ	大さじ1と1/3（24 g）

栄養価（1人分）

エネルギー	92kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	6.4g
炭水化物	6.2g
コレステロール	5mg
食塩相当量	1.1g
食物繊維	2.2g
カリウム	316mg
カルシウム	34mg
マグネシウム	29mg
リン	79mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	26μg
ビタミンE	0.9mg
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンB6	0.10mg
ビタミンB12	0.5μg
葉酸	41μg
ビタミンC	11mg
ビタミンD	0.1μg

参照　おいしい健康

義歯の修理・作製

訪問歯科診療において義歯の訴えはとても多いです。
「高齢者では、口腔の問題が低栄養の問題になる」と、言われるほど口腔機能は大切です。
多くの歯を失ったとしても義歯を入れることにより口腔機能を維持できます。
口腔内に合った適切な義歯を入れ、咬み合わせや歯並びを回復させることでADL（日常生活動作）を高めQOL（生活の質）を確保できるようになります。

「先生、入れ歯がすごくよくなったよ！」
「口の中がスッキリしたよ！」
こんな言葉や笑顔に出会えたとき
私たちもすごくうれしいです。
大切な歯とお口の健康サポートを通じて
皆さんの笑顔に出会えることを
楽しみにしています。

飲み込みの気になる方へ

食べ物をうまく食べたり飲み込んだりすることができない方へ【摂食・嚥下障害】への治療・訓練を専門の担当医を配属して訪問診療にて行っております。いつもの環境で無理なく飲み込みの治療が受けられる安心のサービスです。

歯科診療に関するお問い合わせ

SENSIKAI

大網歯科医院
〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野2-2-1
TEL：0475-72-6480
FAX：0475-72-8059

訪問
TEL：0475-73-6480
FAX：0475-53-6982

片貝デンタルクリニック
〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町片貝2380
TEL：0475-70-7171
FAX：0475-76-4888

訪問
TEL：0475-76-8201
FAX：0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック
〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
TEL：043-300-3939
FAX：043-300-3940

訪問
TEL：043-300-3600
FAX：043-300-3700