



こんにちは、院長の今村です。春が近づくこの季節、暖かい日があったり寒くなったりと気温が変化しますね。三寒四温と言われるこの季節、皆様体調など崩されていないでしょうか？

さて、いまむら歯科クリニックでは2017年の自分が目標とすることを漢字一文字（今年がスタートしてもうすでに3か月経ちます…）で表すならどの文字かをスタッフ全員で決めてみました。毎年清水寺で行われる、その年の世相を漢字一文字で表す師走恒例の「今年の漢字」も有名ですね。

ちなみに私は「創」を選びました。「創」は新しいものをつくる。また新しいことをはじめるという意味があります。2017年いまむら歯科クリニックでは地域の皆様のお口の健康をサポートするため、またより良い歯科クリニックを目指し様々な新しい取り組みを行っています。



「創」今村 英之



「礼」田中 湧江(みづえ)

挨拶から始まり、最後には「ありがとう」と言っていただけるようにがんばります。



「伸」日高 友美

患者様が気持ちよく過ごしていただけるように頑張ります。



「見」杉本 しのぶ

患者様が少しでもリラックスして治療ができるように、笑顔で頑張ります。



「近」原田 美紀

患者様と距離を近く、寄り添っていけるように心がけます。



「信」平田 素子

患者様が“笑顔”で帰っていただけるように頑張ります。



お口健康・毎日元気 いきいきデンタル



舌を正しい位置にして健康に

正しい舌の位置をご存知でしょうか？自分の舌の位置を知ることで、手軽に舌やお口の周りの筋力の状態をることができます。

●お口の筋力をチェックしてみましょう！

唇を閉じたとき、舌の位置はどこにありますか？



①口蓋(上あご)



②上下の歯の間



③下の前歯



私は③



ぼくは①

実は①に近い人ほど、望ましい状態です!!②や③の人は舌やお口の筋力が衰えて、お口を閉じていられず、口呼吸になってしまふ場合が多いのです。

●口呼吸により起こりやすい症状

口呼吸になるとだ液による消毒力が弱まり、雑菌や老廃物がたまりやすくなったり、のどに直接汚れた空気が入

り下記のような問題が起こります。

- ◆ むし歯・歯周病のリスクUP ◆ 口臭 ◆ 口内炎
- ◆ 歯の着色 ◆ 免疫力低下 ◆ 感染症 等

●舌とお口の周りの筋力は鍛えることができます

お口の筋力チェックで舌が下がっていたという方でも、簡単な体操で筋力を鍛えることができます。舌の位置の改善が期待できるので、ぜひ試してみてください。

あいうべ体操で筋力UP!



10回繰り返すのを1セットとし、1日3セットを目安に毎日続けましょう。無理をせずになるべく大きく口を開かすのがポイントです。

あいうべ体操の効果

- 舌の位置の改善 ● 誤嚥防止 ● 小顎効果 ● 二重顎の改善

普段意識することの少ない舌ですが、正しい舌の位置を知ることが、健康への第一歩となります。

VOICE

口腔内のトラブルや病気は、口呼吸が原因なのかもしれません。舌とお口の周りの筋力を鍛えて、健康になりましょう！

歯っぴい
くんの

まちがいはがし

春の到来に、歯っぴいくんはみづばちのお手伝い中！
下の2つの絵には、5つの違いがあるんだ。
全部の違いを探してみよう！



カレーの風味で塩分カット！

新ごぼうのカレーきんぴら

調理時間 15分
66kcal(1人分)
塩分0.1g

新ごぼうとグリーンアスパラガスを使った1品。お弁当のおかずにもピッタリです。



POINT

油はねしやすいので、新ごぼうの水気は
しっかりと切ってから炒めましょう

★ 材料(4人分)

豚こま切れ肉 ……80g
新ごぼう ……60g
グリーンアスパラガス
…………1本(20g~30g)
サラダ油 ……小さじ1
水…………30cc
きび砂糖 …小さじ1
Ⓐ しょうゆ…大さじ1/2
酒 ……大さじ1/2
みりん……小さじ1
カレー粉 …小さじ1/2

★ 作り方

- 豚肉は1cm幅に切る。新ごぼうは流水の下でこすり洗いし、長いリボン状にピーラーで切り水にさらす。グリーンアスパラガスは根元とほかまを切り、硬い皮をピーラーでむき、長めの斜め切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら水気をよく切った新ごぼうを加えて、しっかりと炒める。
- グリーンアスパラガスを加えてⒶを加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- カレー粉を加えて火を止める。



新ごぼうとは、春に収穫される若採りされたごぼうです。一般のごぼうと比べ、柔らかくて香りが良いのが特徴です。ごぼうに豊富に含まれている食物繊維には、腸内環境を整え、血糖値の急激な上昇とコレステロールの吸収を抑制する効果があります。新ごぼうは火を通す時間が短くて良いので、サラダなどにもおすすめです。

栄養士 内田仁美