

## 歯の定期検診

### どうして定期検診は必要なの？

例えば、人間ドックや健康診断など体に悪い所が無いかな？を年に1回は確認していると思います。歯に関してはどうでしょうか？「痛くなったら歯医者を受診しよう。」という方が多いですね。よくよく話を聞いてみると、幼少期に受診した「怖い歯医者さん」のイメージが大きい様です。でもお口(お食事)は命の入り口です。悪い所の早期発見、早期治療はかなり大切です。そして現在は、予防歯科の時代です。「プロによる歯と歯茎のお掃除」を細かく行います。勿論、虫歯チェックや銀歯などの被せ物のチェックも行ないますよ。「痛い治療」になる前にスッキリする「気持ちが良いケア」が予防歯科です。2~4か月に1回、歯科診療所に行き歯周病検査や歯石取りなどを行う事で、ケアを行なう人と行なわない人のお口の中は年を重ねるごとに残る歯の本数が驚くほど変わってきます。歯磨き、食生活習慣の違いはありますが、歯は出来るだけ多い方が絶対に良いのです。現在、当歯科診療所に来院しておられる最高齢 85歳の患者さんは全ての歯が残っており、食事の内容、行動力共にスーパー元気なのです。健口(けんこう)を維持するために定期的にお口のメンテナンスをおすすめします。

院長 谷口昭博

3月・4月は出会いと別れの季節です  
 お子さん、お孫さんの学校や幼稚園など卒業・卒園、入学・入園、といった行事がたくさん！なんて方も少なくはないと思います。これから少しずつ暖かくなり、桜が咲く季節がやってきます。春の日差しが待ち遠しいですね。寒さに負けず、今年もまた、素敵な季節を迎えましょう。

スタッフ一同

## 卒業と入学と...



# 谷口歯科新聞

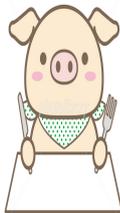
No.2



3月・4月号

## 口臭抑制力

No. 1



## 簡単料理

材料 (3人分)

豚肩ローススライス (生姜焼き用) 600g・温かいご飯2合

小葱の小口切り各器大さじ1

(豚丼のタレの材料)

醤油大さじ6 みりん大さじ4

砂糖大さじ2



豚丼

- 1 強火で熱したフライパンで豚肩ローススライスを両面焼く。焼き色がついたら別の器に移しておく。豚丼のタレの材料を合わせて中火~弱火で熱したフライパンで5分程度煮詰める。
- 2 豚丼のタレが煮詰まったら、別の器に移しておいた豚肩ローススライスを絡める
- 3 豚丼のタレが一煮立ちしたら、豚肩ローススライスに器に盛り付けた温かいご飯の上にのせる。お好みで豚丼のタレをまわしかけて小葱の小口切りを飾ったら完成。

プロフレッシュム

殺菌剤・合成界面活性剤を含みません!!

- ・ 付属のA液・B液を混合することで、活性の高い二酸化塩素製剤となり、高い消臭性が維持されます。
- ・ 口腔内を中性に保ち細菌の活動が抑えられます。
- ・ 効果は速効性で、使用後十二時間持続します。

