



歯っぴー通信



2021年
1月

IITO DENTAL CLINIC

いいとう歯科クリニック

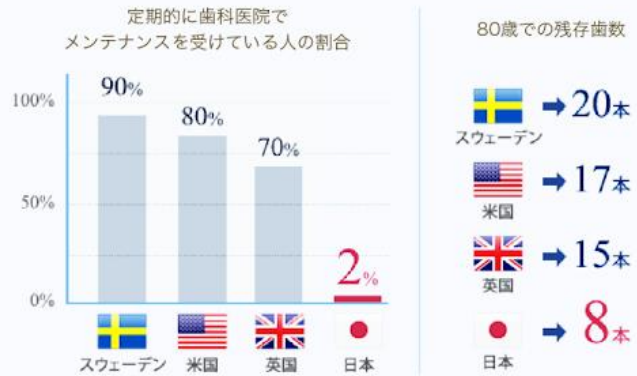
なぜメンテナンス(定期健診)が必要なのでしょう？

お口は、身体の入り口です。身体の中に入
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。

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。



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



06-6155-8073
お気軽にお問合せ下さい



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。さやえんどうはさつ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、お元気でお
過ごしでしょうか。

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 飯藤孝晃
大阪歯科大学卒業

飯藤産婦人科と提携しております

IITO 飯藤産婦人科
IITO CLINIC