

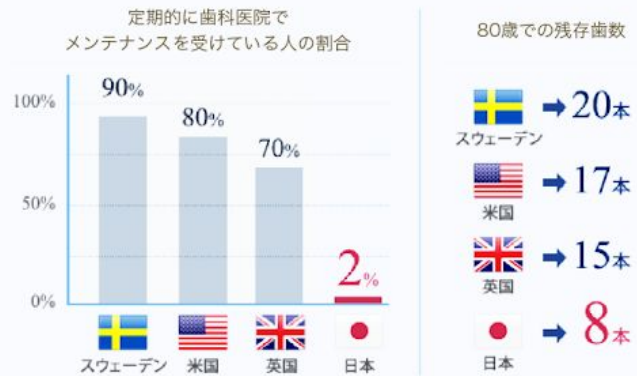
## なぜメンテナンス(定期健診)が必要なのでしょう？

お口は、身体の入り口です。身体の中に入っ  
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つて  
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  
お家での歯みがきも上達します。

### 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 若松聖  
広島大学歯学部卒業



広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

