



2月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西 戸原	榎本 笹原 中西	笹原 戸原 齊藤	笹原 戸原 白子	笠間 榎本 笹原
	東口	笠間	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子



2月のインフォメーション



西口 矯正診療日

18日(土) 26日(日)

一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

院長休診日

4日(土)

院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日 (Dr.丸岡)

今月はお休みです。

バレンタインキャンペーンのお知らせ

しみデンでは毎年バレンタインシーズンにキシリトールを100%使用した「歯医者さんが作ったチョコレート」を期間限定価格で販売しております☆バレンタインチョコとしておすすめですよ(^o^)/

「歯医者さんが作ったチョコレート」

5個入り ¥200 (バレンタイン限定SET)

18~20個入り ¥1050 → ¥840 にて販売中



◆口腔粘膜疾患◆

今回は、口腔粘膜の病気についてお話ししたいと思います。お口の中に発生する病気としては、むし歯・歯周病などが広く知られていますが、その他にも様々な病気が存在しています。

口腔粘膜疾患とは、口唇・舌・歯肉・頬の内側・上あご・口腔底などにびらん、潰瘍、腫瘍、水疱などの症状が現れる病気です。代表的なのは皆さんも1度は経験があると思いが**口内炎**です。口内炎にはいくつか種類があります。

<アフタ性口内炎>

誤ってお口の中を噛んでしまった時、粘膜が傷ついたり、疲れやストレスによって起こったりする口内炎です。



白い円状の腫れができて周囲が赤く腫れた状態となり、食べ物や飲み物などがしみて激しい痛みを感じます。1~2週間で自然治癒しますが、痛みがあると食事を摂りにくくなるため軟膏を使用し早期治癒を促します。

その他に歯の被せ物が合っていない、矯正装置が当たって出来る**カタル性口内炎**、むし歯で歯に尖った部分がある、入れ歯が当たるなどで起こる**潰瘍性口内炎**、ウイルスや細菌感染によって起こる**ウイルス性口内炎** (ヘルペス性口内炎など) や**ニコチン性口内炎**などがあります。

その他の口腔内によく見られる粘膜の病気は、真菌によって起こる口腔感染症で口腔粘膜に広くできてガーゼなどで除去できるクリーム状の白苔が付着する**口腔カンジダ症**や、粘膜が白く硬くなりレース状に見られ周囲に発赤を伴う**扁平苔癬**、加齢やストレス、薬の副作用などの様々な原因で起こる**口腔乾燥症 (ドライマウス)**があります。

<ガン化の可能性がある白板症>



舌や頬の粘膜、歯肉の一部にみられる白い角化性の病変です。すってもはがれません。白い部分が厚く盛り上がりしこりがみられるようになります。比較的頻度も高く、舌にできたものは悪性化する可能性が高いため癌の予備軍の代表的なものとされています。

<ガンになっている可能性が高い紅板症>



舌や歯肉などの粘膜の一部が鮮紅色になり、明らかに周囲と色が違うのが分かります。

食べ物や歯ブラシが当たると刺激があり50%がガン化する、もしくはすでになっている可能性が高い病気です。

このように、口腔粘膜疾患には病変の形態や色が多種多様なことが多く発生原因を特定できないことがあります。まれに悪性転化してガン化するものもあるので、日ごろから口腔内をよく観察して何か変化を見つけたら早めにご来院時にご相談ください。



甘酒で作ったオレンジココアマフィン

みなさんこんにちは！管理栄養士の鈴木です。
今月2月といえばバレンタインデーですね(*~*)

バレンタインデーといえばチョコレートがつきものです。甘くておいしいチョコレート♥でもチョコレートの中にはお砂糖がいっぱい(^_^)気を付けないとむし歯になりそうですよね(^_^)今回は砂糖不使用でも甘酒を使って甘く仕上げたココア味のマフィンをご紹介します！！

- <材料>
- 米粉 100g
 - 片栗粉 20g
 - おからパウダー 10g
 - アーモンドパウダー 10g
 - ベーキングパウダー 2g
 - ココアパウダー 10g
 - 甘酒 300cc (砂糖不使用、米麹のもの)
 - サラダ油 小さじ2
 - ドライオレンジ 30g



- <作り方>
- オープンを190℃に予熱しておく。ボウルに米粉、片栗粉、おからパウダー、アーモンドパウダー、ココアパウダーを混ぜ合わせておく。
 - 甘酒とサラダ油を加えて、粉類としっかり馴染ませる。
 - ドライオレンジの一部を飾り付けように取っておき、その残りを細かく刻んでボウルの中に入れて混ぜ込む。
 - マフィン型に生地を流し込み、容器を少し上から落として空気を抜き、上に残しておいた飾り用ドライオレンジを乗せる。
 - 190℃のオーブンで15分焼く。楊枝をさして生地がついてこなかったら出来上がりです。

今回は砂糖が入っていない甘酒を使用しているので自然な甘みですがオレンジが香る少々ピターなマフィンです。甘酒は砂糖を添加しているものも多くありますので注意してください。今回は小麦粉や卵、乳製品の食物アレルギーがある方にも作っていただけるレシピを考えました。そのために、小麦粉ではなく米粉を使用し、つなぎの役割も果たす卵の代わりに片栗粉とおからパウダー、バター代わりにサラダ油を使用してみました！

おからパウダーには不溶性食物繊維がいっぱいです。不溶性食物繊維は血糖値の上昇を穏やかにしてくれる効果を持っているのでお菓子を作る際やお料理に取り入れてみるのもいいと思います！



こんにちは(^o^)! 今月は西口衛生士横田が担当します!

寒い日が続きますが、皆さん風邪などは引かれていませんか??

私は寒いのが苦手です。屋外の外出が難しく、最近のお出掛けは屋内ばかりです…(;_ _)ですが、最近は屋内でも十分楽しめるスポットが増えていて、寒い今の時期にピッタリです。その中でも今回は先日行った面白いカフェをご紹介します!!

巷では今「〇〇カフェ」が流行っています☆その中では猫カフェやお風呂カフェ、こたつカフェなんでものまであるみたいです。そこで、今回その中でも私は「フクロウカフェ」に行ってみました!

以前からその存在は知っていたのですが、猛禽類のふくろうカフェって想像がつかず、ちょっとドキドキしながら浅草にあるフクロウカフェに行きました! そのカフェにはハリーポッターに出てくるような真っ白な子から、携帯よりも小さなサイズの子までたくさんの種類のフクロウがいました!! 顔をなでてみると、思っていたよりもフワフワでとっても可愛い瞳をしているんです!



人間が左右に動くとそれに合わせて顔が動くのもたまに可愛いです!

昔、フクロウを飼いたい願望があった私は終始テンションがあがりっぱなしで、時間が経つのも忘れて夢中で写真を撮りまくってました(笑)

お客さんの中には常連さんらしき方もいらっしゃり、フクロウも犬や猫のように懐いているのを見てとても驚きました! 楽しすぎてあっという間に時間が経っていました。とても充実したフクロウカフェデビューになりました(*~*)



次に行こうと狙っているのは「はりねすみカフェ」です☆

もし他に珍しいカフェを知っている方がいらっしゃいましたら是非教えてください(^o^)
ぜひ皆様も可愛い動物たちに癒されに一度訪れてみてはいかがでしょうか☆