

うじごう歯科医院へいらっしゃーい！

今回ご紹介させていただくのは、“こうせい君”です。
お母様から嬉しいコメントをいただきました。

「今では息子も嫌がることなく通っています。これもパワフルな院長先生をはじめ、スタッフみなさんの温もり溢れ、笑いの絶えないうじごう歯科医院のおかげです。歯の成長に関する悩みも共有させてもらい、安心して子供の成長を見守ることができています。これからもよろしくお願いします！」



素敵なお言葉、ありがとうございます！
長年通ってもらえてスタッフ一同とても嬉しいです！また健診にきてね☆

暑さも少しずつ和らぎ、秋の訪れを感じる季節となりました。今年は、名古屋でアジア競技大会が開催され、スポーツへの関心も高まっています。10月はスポーツの秋、食欲の秋と、体を動かしたり旬の味覚を楽しんだりする機会も多いです。おいしく食事を楽しみ、元気に過ごすためにも、体の健康とあわせてお口の健康も大切にしていきましょう。

必要な知識や技術など全てを持っているとして…

もし、1日だけ他の職業になれるなら、何になりたい？

助産師
犬飼



ファイナンシャル
プランナー
院長



通訳者
平田



口腔外科の
歯科医師
白神



ピアニスト
鳥越



小料理屋の
女将
妹尾



アナウンサー
新池



イラストレーター
塚本



字幕翻訳者
山本



水族館
スタッフ
鷺尾



スタイリスト
長谷川



CA(客室乗務員)
佐々木



口腔機能低下症、検査で現状を知り改善を！

最近、口腔機能低下症が増えています。加齢や障害が要因となる疾患で、発症すると口腔内の感覚、咀嚼、嚥下、唾液分泌などの機能が低下し、全身の健康を損なってしまいます。全身疾患との関連で50歳くらいから症状が現れる方もいますが、65歳以上になると大きな病気の経験がなくても、該当する方が増えてくるようです。

判断するためには口腔機能精密検査を行います。症状に応じ、舌苔の付着程度や口腔内の乾燥状態の測定、「パ・タ・カ」と同じ言葉を繰り返す運動機能検査、咬む力や舌の力の運動能力などを調べます。

口腔機能低下症と診断された場合、その低下してしまった機能を改善するために、トレーニングがとても重要です。症状に合わせた体操は、道具を使わずに手軽に始められるものも多くあります。検査を通して自分の現状を把握してみましょう。少しでも改善させることが、健康寿命を延ばすことにつながります。

口腔機能低下症



DH長谷川のオススメ健康法

3日坊主の私が、健康のためここ2年ほど続けているのが、麴調味料作りです☆料理上手なママ友が勧めてくれたのがきっかけで、意外と簡単に続けることができます。麴調味料の良いところは、腸内環境を整えるだけでなく、化学調味料を使わなくても美味しく、添加物も減らすことができます。

私はよく塩麴、醤油麴、にんにく麴、玉ねぎ麴を作っているのですが、その中でも玉ねぎ麴がオススメです！コンソメの代わりになり、ドレッシングやお肉料理のタレなど用途多数です。

みなさんもぜひ作ってみてください☆

※もしレシピが必要な方がいれば、受付までお声がけくださいね♪

玉葱麴

材料

- 玉葱・・・300g（中2個分くらい）
- 米麴・・・100g

（生麴・乾燥麴どちらでも）



作り方

- ①玉葱はすりおろすorフードプロセッサーor
ブレンダーで細かくし、塩と麴も混ぜる
→塩と麴も一緒にフードプロセッサーにかけると
発酵が進みやすいよ！
- ③清潔なガラス容器にうつす
（容器はアルコール消毒又は熱湯消毒をしておくとう安心）
- ④蓋を軽くのせ、発酵開始

完成目安

- 麴の粒が指で潰せるくらい柔らかい
- 辛味がなくなり、甘味を感じる



七夕イベントを行いました☆☆

6/15～7/7の約1か月間、七夕イベントを行いました。たくさんの患者様にご来院いただき、七夕当日、笹は願い事でいっぱいになりました。“歯医者さんは怖い！”というイメージをお持ちのお子さんにとって季節を感じられたり、“怖い”というイメージが少しでもなくなればいいなと思います。

ご参加いただいた皆様、
ありがとうございました♪



DH山本のおすすめshop

パスタ大好きDH山本のおすすめのお店はもちもち食感が魅力の自家製生パスタ専門店の『ヒポポパスタ』です。パスタだけでなく、岡山県産を中心とした野菜をたっぷり使ったサラダもおすすめです。ランチセットには、なんと1/2日分の野菜が摂れるボリューム満点のサラダが付いてきます。パスタは種類も豊富で、どれにしようか迷うほど。おしゃれで明るい店内も居心地がよく、家族や友人とのランチにもぴったりです。岡山で美味しいパスタを食べたい方に、ぜひおすすめしたいお店です♪



住所：岡山市北区三野2-5-12

電話：086-230-1303

営業時間：11:00～15:00（L.O.14:30）

17:00～21:00（L.O.20:30）

定休日は公式SNS等でご確認下さい



子どもの口呼吸は姿勢も影響する？

生まれたての赤ちゃんはみんな鼻呼吸をしています。しかし、生活習慣やなんらかの原因でお口がぽかんと開き、口呼吸になってしまう子どもはたくさんいます。日常的に口呼吸をしていると、細菌やウイルスが直接体内に入って風邪を引きやすくなってしまうたり、睡眠の質の低下、顔つきの変化、集中力や学習能力の低下など、様々な影響を及ぼします。口呼吸をする子どもは猫背になりやすく、姿勢が悪いと、体力の低下にも繋がります。皆で仲良く楽しくよく噛んで食事をしたり、背筋を伸ばした正しい姿勢を意識してみてくださいね♪

