



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

ここに住所等を入れて下さい

歯医者とはあと何回通えば治る？

歯科医院で患者さんからの質問によくあるのが「何回くらい通えば治りますか？」です。

虫歯や被せもの、入れ歯の治療だけでしたらたいていは「あと何回位かかるのか」をお伝えすることは可能ですが、歯周病治療などの場合は「あと何回」とはお伝えできないことがあります。虫歯治療は、「悪い部分（虫歯）を削り取って替わりになるものを詰める」というもので、治療ステップが明確で比較的治療にかかる回数をお伝えしやすいのですが、一方で歯周病治療は基本的に「病気の原因を取り除いたあとは患者さんそれぞれの治癒能力に期待する」という方法なので、一概にあと何回かかります…とは言えないのです。

例えば、糖尿病はあと何回通えば治りますか？とはならないですし、高血圧や、高脂血症、白内障も「あと何回で」とはならないのが普通だと思いますが、歯周病もこれと同じ部類に入るかと思います。

このように、何回かかるかなどははっきりお伝えできないこともありますが、当院では患者さんに対し病状や治療の流れをしっかりご説明した上で、患者さんの都合も考慮しながら一番良い治療内容を検討し、治療をすすめていきますので、ご不明な点は気軽にご質問ください。

沖歯科医院 副院長 沖佑希哉



材料(2人分)

干しいたけ…………… 小4個
オクラ…………… 2本
えび…………… 4尾
卵…………… 1個
サラダ油…………… 小さじ1
そうめん…………… 200g
干しいたけの戻し汁 200cc
かつお節…………… 3g
濃口しょうゆ・みりん 各大さじ2
砂糖…………… 大さじ1/2



今回の乾物
干しいたけ・かつお節

しいたけ麺つゆのそうめん

作り方

- 1 干しいたけは水で戻す（戻し汁はとっておく）。オクラはゆでて小口切りにする。えびは殻をむいてゆでる。卵は溶きほぐしてサラダ油をしいたフライパンで薄焼きにし、せん切りにして錦糸卵を作る。そうめんはパッケージの表示通りにゆでておく。
- 2 鍋に干しいたけと①を入れて中火にかけ、煮立ったら5分ほど弱火で煮て冷ます。
- 3 器に②の煮汁を入れ、そうめん・錦糸卵・えび・オクラ・②の干しいたけを盛る。

●栄養価(1人分)●
エネルギー 519kcal
塩分…………… 3.7g
食物繊維…………… 6.6g

OnePoint



和食づくりに欠かせない「だし」ですが、今回は干しいたけとかつお節を使用して作りました。

水で戻したり水で煮るだけでおいしい旨みが抽出できるのは、乾物だからこそです。それは干す過程で旨みが作られたり、干すことで旨みが溶け出しやすくなったりするからです。