



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/>



『コロナ虫歯』急増??

コロナ虫歯になっていませんか?

新型コロナウイルス感染症の拡大から、この春夏は病院や診療所の外来受診を控える動きが広がりました。

受診控えて虫歯や歯周病が悪化

歯科医院においても、虫歯の治療を途中で中断したり、歯のメンテナンスに通うのをやめたりするケースが多く見られました。その結果、虫歯や歯周病が急速に悪化し、急性症状で駆け込む人もいわば「コロナ虫歯」になってしまった人が増えてきています。

また、今では手放せなくなったマスクですが、マスクをする事により口呼吸が増えることも指摘されています。口呼吸をすると唾液が出にくくなって口の中が乾燥し、口腔内に細菌がたまりやすくなります。その結果、虫歯や歯周病のリスクが高まったり、口臭が気になることもあります。

冬の流行前に歯の定期健診を!

お口の健康状態のチェックや、普段の歯みがきでは落とせない歯垢(プラーク)を取り除く歯の清掃は、口腔内の健康を維持するために欠かせません。

自己判断で受診を控えてしまうと、口内の病気が悪化してしまう恐れがあります。延期しても問題がない治療なのかは、自分で判断せず、かかりつけの歯科医師に判断してもらうことが大切です。

当医院では、歯科医師やスタッフはマスク、グローブ、ゴーグルを着用し、来院された方には検温と手指消毒に協力していただいて、ウイルスが移らない、移さないという対策を徹底して行っています。また、患者様ごとに診療台の徹底した清掃・殺菌、器具類の徹底滅菌、ディスポーザブルの使用、換気を行い、最大限の感染予防対策をしておりますので、安心してご来院ください。

かんぶつ 乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物: **高野豆腐**



One Point

豆腐を凍らせてから乾燥させた**高野豆腐**は、たんぱく質が豊富な乾物です。スポンジのようになってるので、炒めながらしゃもじやフライ返しなどで押し煮汁を出し、味が均一になるようにしましょう。

高野豆腐の炒り煮

栄養価 (1人分)

エネルギー.....310kcal
塩分.....1.6g
たんぱく質.....18.4g

材料(2人分)

高野豆腐 2枚
鶏もも肉 100g
にんじん.....50g
しめじ1/2株
かいわれだいこん ...適量
ごま油
みりん } 各大さじ1
濃口しょうゆ }
水.....100cc

作り方

- 1 高野豆腐は水で戻して6つに、鶏もも肉は1cm角に切る。にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。かいわれだいこんは根を取って半分の長さに切る。
- 2 フライパンにごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・にんじん・しめじを炒める。
- 3 火が通ったら、みりん・濃口しょうゆ・水・よく絞った高野豆腐を加えて炒り煮にし、汁気がなくなったら器に盛り、かいわれだいこんをのせる。