



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/>

〒に〒住所等入れて

大切なのは、咬み合わせ！

あなたは、奥歯を咬みしめたとき、前歯も奥歯もしっかり咬んでいますか？ファスナーも歯車もしっかり咬み合って、はじめて持ち前の機能を発揮します。歯も歯並びのきれいさだけではなく、すべての歯がきちんと咬み合い、あごの動きによく合って、食べ物を噛めなければなりません。

正しいかみあわせで何でも美味しく食べられることは健康の基本です。そして、きれいな歯並びで大きく口を開いて笑うことは、心を豊かにし、周りを明るくします。歯がデコボコしていたり、上下できちんとかみ合っていないと食べ物をうまくかむことができません。また歯磨きの時に、磨き残しも多くなるため、ムシ歯や歯槽膿漏、口臭の原因にもなります。自然に噛めなくなるとアゴの関節にも悪い影響が出たり、食べ物を飲み込む時の舌やのどの動きにも異常が出ます。そして、将来入れ歯を使うようになった時、歯がはえていた骨の部分にズレが残っていると、何度作り直しても、いい入れ歯が作れなくなってしまいます。また、人によっては、歯ならびが悪いことでコンプレックスを抱いたり、発音に支障があったりと、コミュニケーションに不都合を生じることもあります。

当医院では毎月第一木曜日の午後、矯正専門医による矯正治療及び相談を行っております。いつから始めたらよいの？ どのくらい期間がかかるの？ どれくらい費用がかかるの？ 等、わからない事がありましたら、ぜひ一度専門医にご相談下さい。相談に要する時間は30分程度ですので、ご都合の良い時間を予約の上、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：^{ぼう}棒だら



棒だら煮

材料(2人分)

- 棒だら (乾燥/ぶつ切り) …150g
- ざらめ (なければ砂糖) …40g
- 酒 …50cc
- 昆布 (5cm×10cm) …1枚
- 濃口しょうゆ …50cc

栄養価
(1人分)

- エネルギー ……186kcal
- 塩分 ……3.8g
- たんぱく質 ……28.8g

作り方

- 棒だらはかぶるくらいの水に浸け、冷蔵庫で2～3日おく(1日1回水を換える)。
- ①を軽く洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火にかけて、アクを除きながら30分ほど煮る。
- ②の湯を捨て、**a**とひたひたの水を加えて中火にかける。煮汁が半分くらいになったら濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て皿に盛る。



One Point

地域によってはおせち料理の一品でもある郷土料理です。海産物の流通や長期保存ができなかった時代、棒だらのような魚の乾物は貴重なたんぱく質源でした。下準備に時間はかかりますが、ずっと手がかかるわけではないので意外と手間は少なめです。作り置きにもおすすめです。