



リキタケDC通信



2021年
1月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療22年 池袋の街歯医者

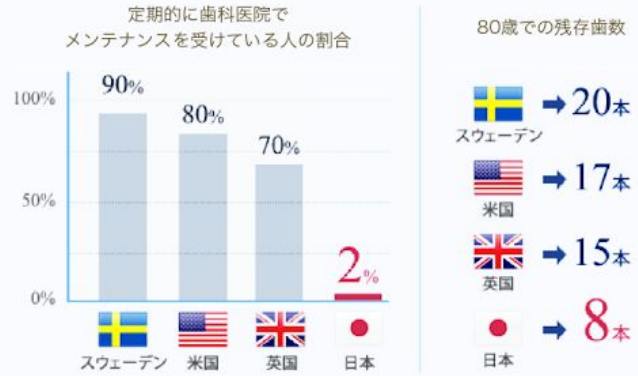
なぜメンテナンス(定期健診)が必要なのでしょう？

お口は、身体の入り口です。身体の中に入っ
てはいけない細菌がお口から入ってしまうと、思
わぬ病気の引き金となってしまいます。

むし歯や歯周病がお口の中にあると、増殖した
細菌が血流を介して全身の健康に影響を及ぼ
すことがあると言われています。

これを予防するためにも、お口のチェック(歯科
健診)はとても重要です。

積極的に定期健診を活用し、生活習慣病とも関
わりのあるむし歯や歯周病の予防、早期発見
に役立てましょう。



メンテナンスを受けている割合が、80歳での残存歯数
に比例します。メンテナンスを是非、受けて下さい！

定期健診を受けるメリットとは

メリット1: お口のトラブルを防ぐ

定期的な予防処置を受けることで、悪くなりかけた
口腔内環境を改善でき、虫歯や歯周病などのお口
のトラブルを未然に防げますので、大切な歯を
より長く健康な状態で維持することにつながります。

メリット2: 治療時の負担を軽減する

定期検診を受けていれば、お口のトラブルがあつて
も早い段階で治療が始められます。そのため、痛み・
治療時間・治療費の減少などにつながります。

メリット3: お口の中がスッキリする

歯科衛生士による歯のクリーニングを受けることで、
お口の中の汚れが落ち、歯がツルツル・ピカピカに
なってスッキリした状態が保てます。

メリット4: プロから歯磨きを学べる

歯科衛生士による歯みがき指導を受けることができ
お家での歯みがきも上達します。



リキタケ 歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

ツナ寿司
調理 時間 45分

【材料(4人分)】【分量】

お米	280g
卵	2個
ニンジン	40g
さやえんどう	20g
ツナ缶	100g



- (1) お米は昆布10cm角を入れ普通より少しかために炊く。
- (2) ご飯を寿司桶にあげ【酢 大さじ2・砂糖 大さじ1・塩 小さじ1/3】をまわしかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- (3) 卵をよくほぐし、炒り卵にする。
- (4) ニンジンは花型に抜いて茹でる。さやえんどうはさつと茹で斜め千切りにする。
- (5) ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、【しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ1 酒 大さじ2/3・みりん 大さじ2/3】を加えて炒りつける。
- (6) 流し缶にラップをしき、炒り卵、寿司飯の半量、ツナ、残りの寿司飯を重ねて、軽く押さえる。ひっくり返してニンジン、さやえんどうを散らし切り分ける。



院長の挨拶コーナー

「明けましておめでとうございます」

年明けから厳しい寒さが続
いておりますが、お元気で
お過ごしでしょうか。

2021年、気持ちを新たに患
者さんに安心して頂ける歯
科診療を受けて頂けるよう
に、研鑽していきたいと思
います。

院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了

