



歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-19
 TEL 06-6461-8211
 FAX 06-6461-8311
 ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>



こんにちは。歯科衛生士の合原です。

暦の上では秋を感じる頃ですが、まだまだ厳しい暑さが続きますね。

9月にある風習としては、お彼岸におはぎをお供えする秋のお彼岸がありますね。あんこやきな粉のものとありますが、皆さまはどちらがお好きでしょうか？同じお餅でも秋はおはぎですが、春はばもちと呼び名が変わるのは面白いですね。歯科でも呼び名が違うけれど、指し示すものが同じものがあります。

まずは【歯周炎】と【歯槽膿漏】です。全く違うもののように思えますが、歯を支える周りの骨や歯ぐきに起こる病気を指します。次に【歯垢】と【プラーク】です。これは歯周病や虫歯の原因となる汚れですね。みなさまもテレビのCM等で聞いたことがあるのではないのでしょうか。他には【はぶ】と【歯ぐき】です。これは広島地域でご年配の方がよく言われてるもので、歯科の業界に勤め始めてから知りました。日々の生活の中には、目を向けてみると気づいていないだけで自分の知らないことや面白いことが溢れているんだなと思った出来事でした。

さて、お彼岸のほかにも秋の果物や野菜が店頭並び、「食欲の秋」も感じられる頃ではないでしょうか。今年は豪雨や猛暑で高騰していますが、上手に少しでも秋を感じたいものですね。

美味しいものをたくさん食べるとどうしても眠くなりますが、毎食後きちんと歯みがきをするのはお口の健康を保つためにとても大事なことです。歯のクリーニングや治療にもお越し頂いて、美味しく食べられるようにしていきましょう。コロナ渦で歯科を受診する事にも不安を感じる方も多いかと思いますが、感染予防対策を十分に行い、安心してお越し頂けるようにしております。より一層みなさまとのコミュニケーションを充実していけるよう、今後も尽力してまいりたいと思っております。お困りやお悩みのこと、些細な気になることなどありましたら、いつでも是非お越しくださいませ。



材料(2人分)

するめ(あたりめ)..... 5g
 だいこん..... 200g
 こんにゃく..... 1/2枚
 砂糖・濃口しょうゆ
各大さじ1



今回の乾物 するめ

するめとだいこんの煮物

●栄養価(1人分)●
 エネルギー 77kcal
 塩分..... 2.7g
 食物繊維..... 2.7g

作り方

- 1 するめは食べやすく裂く。だいこんは皮をむいてひと口大に切る。こんにゃくはひと口大にちぎって湯通しする。
- 2 鍋に 1 と砂糖を入れ、ひたひたの水を加えて中火にかける。
- 3 煮立ったらアクを取り、弱火にして濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て器に盛る。

OnePoint



イカを干したするめは、おつまみとして食べられることが多いですが、イカの代用品として料理にも使えます。イカの旨みがいだしとなり、独特の食感もアクセントになります。