



この冬も基本的な感染対策を忘れずに！

- ▶ 手洗いやうがい、消毒、換気など基本的な感染対策を徹底し、発熱等の症状が見られる場合は、出勤・通学・通院を控えてください。
 - ▶ 発熱や咳等の風邪症状がある場合、当院のご予約をキャンセルして頂き、予約変更のご連絡をお願い致します。
 - ▶ マスク着用（不織布マスクを推奨）を徹底しましょう。
 - ▶ 飲食店での飲食は2時間以内をめどにしましょう。
- 大人数での会食は極力控え頂き、会話の際はマスク着用をするようにしましょう。



ヨリタ歯科クリニック からの お知らせ

院長より新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。
この一年も人に優しい、ワクワク楽しいヨリタ歯科
クリニックであり続けます。

2022年も、まだまだ先が見通しにくい年になり
そうなので、先を急がず、今まで出来なかったこと
を1歩ずつ形にし、将来の成功につながるような地道
に歩んでいく年にしようと考えています。
今年の干支は「寅」。カムカムニュースの表紙の虎の
イラストは今年のヨリタ歯科クリニックのオリジナル
ピンバッジのデザインです。毎年、その年の干支に
ちなんだデザインで作っています。このピンバッジを胸に
メンバーと力を合わせ、夢と希望あふれる、ワクワク
楽しい、夢いっぱいのににしますね。

(2022年の夢の扉が、開く)
院長 寄田幸司

電話受付について

電話受付の人員を増やしておりますが、ご予約や
予約変更、お問い合わせ等、電話受付がなかなか
繋がらない状況が多く続いております。
患者の皆様には、大変ご迷惑をお掛け致しますが
お急ぎでないお問い合わせ・ご質問等は出来るだけ
WEB無料相談フォームへお願い致します。
ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げ
ます。

電話受付 072-966-1128

午前 午前9時～午後1時15分まで
午後 午後2時45分～午後7時まで



WEB 無料相談



ヨリタ歯科クリニック の イベント 情報

1月のイベント

目指せ！虫歯0教室

～ピカピカきれいなお口になろう～
プレスクラブ・MRC 矯正をしている患者様限定！

対象者：プレスクラブ・MRC 矯正をしている お子様とその親御さん

お子様が虫歯になりにくいおやつを選択でき、
虫歯になりにくいおやつの食べ方を実践できるように、
当院の管理栄養士があなたのお悩みにお答えします。
どうぞふってご参加ください。

満員御礼

1/13(木) 15:45 開場 完全予約制
16:00 開始 17:00 終了

開催場所：ヨリタ歯科クリニック (3F)
先着 3組6名様限定 (※1組＝お子様1名＋親御さん1名)

内容 ※満員につき、申込み受付はしておりません
①なぜ虫歯になるの？
②自分でおやつを選んでみよう！(体験学習)
③今日からできる！虫歯予防のポイントをお伝え
④質疑応答

特別開催にて
受講料無料！

2月のイベント

歯っぴい バレンタイン

ヨリタ歯科クリニックでも、毎年恒例になりました
バレンタインフェスタを、今年も開催予定です！

いつもご来院して下さっている患者様へ、感謝の
気持ちを込めてキシリトール100%の甘味料を
使ったムシ歯にならないチョコレート、来院者
の皆様へプレゼント！(※数に限りがございます)
バレンタイン当日にご予約を入れて下さっている
患者様は、是非受け取って下さいね！



※開催予定ですが、急遽中止になる場合もございます

発行： (医) ゆめはんな会 ワクワク楽しい
ヨリタ歯科クリニック

〒578-0925
大阪府東大阪市稲葉3丁目11-10 ピアザ花園3F
☎072-966-1128 🌐 <https://www.yorita.jp/>



ヨリタ歯科クリニックの
公式Instagramはコチラ！



ヨリタ歯科クリニックの
LINEページはコチラ！！



ヨリタ歯科クリニックの
ホームページはコチラ！！

編集後記

1年数か月振りに院内ニュース、『カムカムニュース』が復活、リニューアル
しました。ロゴや形式も変え、新たにスタートです。
2ヶ月に1回の発行ペースですが、より楽しい院内ニュースや歯科知識の情報を
皆様にお届け出来ればと思っています。次号も楽しみにお待ちしております！
(感動クリエイター 安田)



れんこんとブロッコリーとかにかまの
ガーリックレモン炒め

- ・れんこん水煮 1 袋 (100g)
- ・フロッコリー 1/4 房
- ・かにかま 1 バック
- ・にんにくチューブ 1 cm 程度 (0.5g)
- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・ポッカレモン お好みで
- ・コンソメ顆粒 小さじ 1/2 (1.5g)
- ・お湯 小さじ 1/2
- ・塩コショウ 少々

たんぱく質 (g) 7.1 脂質 (g) 6.5
 炭水化物 (g) 22.0 食塩相当量 (g) 0.8
 カリウム (mg) 350
 ビタミンC (mg) 41



- ① れんこんの水煮は、水で軽く洗い流します。
- ② ブロッコリーを切り、茹でます。
- ③ かにかまを、食べやすい太さに裂きます。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくチューブを熱します。
- ⑤ れんこんと茹でたブロッコリーを炒め、ある程度火が通ったら、かにかまを加えて炒めます。
- ⑥ お湯で溶かしておいたコンソメ顆粒、ポッカレモン、塩コショウを「⑤」に加えて炒め、食材全てに火が通ったらお皿に盛り付けて出来上がりです。

管理栄養士・坂口からひとことメモ

れんこんは、皮をむいて切ると、色が変色しやすいですよ。ね。
それを防ぐために、切ったらすぐに酢水か、冷水につける必要があります。
しかし、れんこんの水煮を使うことで、そのような手間を省くことが
できます。
さらに、水煮であっても、れんこんのシャキシャキとした食感是十分
残っているため、手間をかけずに、れんこんを美味しく味わえる 1 品を
作りました。

れんこんは水煮であっても、シャキシャキとした食感が十分残っていました。調味料にはんにくやレモンなど、風味がある食材を使うことで少ない調味料でも食べやすくなります。

れんこんもブロッコリーも、たくさん噛まないと飲み込みにくい食材なので、しっかりと噛んで満腹感を得られる 1 品になったと思います。ビタミン C を多く含むれんこんに加えて、レモンを使用しているので、さらに多くのビタミン C を摂ることができます。



菌科医師 松本です。

こんにちは。ヨリタ歯科クリニックの

日々の生活の中で、マスクをするのが当たり前になっていますが、マスクを当たり前になると、今まで以上に自分の口臭に敏感になっている方が多いのではないのでしょうか。

口臭の原因はさまざまで、全体的な面
で考えるときは、**食べ物による口臭**、**消化器疾患**の疑いがあります。

また口腔内で考えると**歯周病**、**虫歯**、**あと忘れがちなのが舌苔（ぜったい）の付着**です。

舌苔（ぜったい）とは漢字の通り、舌の表面に細菌が苔のように白くこびりついた状態で、日本歯科医師会によると口臭の約半数以上の原因が、この舌苔の付着に関係していると言われています。

舌苔の付着の原因は、1つだけではありません。

①**清掃不良**によるもの
唾液の量が少ない事で、食べ物を洗い流す自浄作用の低下、及び口腔乾燥
②舌の溝が深く汚れが溜まりやすい形
③**抗生物質**や**ステロイド**の長期服用で舌が黒色する

といった原因があります。

他にもお口のお悩みがありましたら、いつでもご相談下さい！



ヨリタ歯科クリニック
歯科医師 松本 一樹

次は、**舌苔の除去**についてです。

① 普段のブラッシングで除去できるのですが、舌を硬い歯ブラシで磨くのと傷つけてしまうので、そこから細菌が繁殖してしまうので、**ブラシの毛先は柔らかいタイプのもを使用**して下さい。

また**舌ブラシ**といって、舌の清掃の専用ブラシも販売しているのですが、**そちらも併せて使用してみるのも良い**かもしれません。

② 唾液の分泌低下による口腔乾燥は**唾液腺マッサージ**や**保湿剤を塗る**といった方法があります。

（唾液腺マッサージは、歯科医師及び歯科衛生士にお尋ね下さい）

③ **マウスウォッシュの使用**で、食べかすや口腔内の細菌を洗い流すといった方法があります。

コロナ禍でマスクをした生活がずっと続いています。

時期が時期だけに歯医者になかなか足を運ぶ機会が少なくなっている人もいらっしゃるかとは思いますが、**ちよっとでも違和感があればすぐに**、**歯科医院に来るようになって下さいね**。

次は、**舌苔の除去**についてです。

今回開催した講座は、『その離乳食あつてる？歯医者で学ぼう、本当の離乳食』の2回目です。

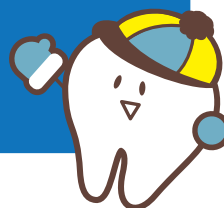
前回の講座を受けたというお声にお応えして、間を空けずに第2回目を開催する事になりました。

参加者の人数は、**7名**。

予約お申込み、誠にありがとうございました。

昨年の12月8日、午前の診療終了後、ヨリタ歯科クリニックの新しい試み「赤ちゃん歯科教室の第2回目」を、開催しました。

ヨリタ歯科の
クリニックの
イベント
レポ



講座の最初は、衛生士岩切さんによる「離乳食！なぜ大事なの？」の講座です。まずは、親御さんにお口の『食べる機能』を理解して頂くため、体験を交えての講座になりました。

お水やヨーグルト、固形物のおかしを実際に食べて頂き、**食べ方や飲み方、舌や唇の筋肉を意識**したりと、苦戦しながらも真剣に「食べる機能」を体験し学びを得て頂きます。離乳食はなぜ大事なのか、お口の発達はどうなのか、育つていくのか、参加者の皆さんに、わかりやすく丁寧にお伝えしました。

次はデンタルコーディネーター兼管理栄養士の坂口さん、高野さんによる『離乳食の食べ方』の講座です。

赤ちゃんに離乳食を与える時のアドバイスや、離乳食のレシピ、赤ちゃんの食事にアレルギーに関する情報、赤ちゃんの食事に向けてわかりやすく伝えました。時々クイズを入れたりと、趣向を凝らした内容で、管理栄養士の視点でよく考えられている講座でした。

最後は、お悩み相談会。

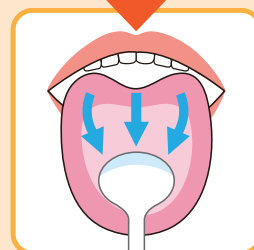


赤ちゃんに関する歯科
知識等は、ブログからも
情報発信していきます！

ご参加下さった皆様も、お忙しい中
ご来院頂き、本当にありがとうございます。
次回の教室開催が決まり次第、ホーム
ページやカムカムニュース紙面でも
お知らせします。
ご参加出来なかった方は、次回是非とも
ご参加下さいね。



1日1回の舌磨きで
★口臭予防
★ウイルス感染予防
に繋がるよ！



- 1 舌清掃専用の**ブラシ**を、使います。
- 2 鏡を見ながら、大きく口を開け、思い切り舌を口の外に出します。
いわゆる「**アッカンペー**」の状態です。
- 3 **舌ブラシ**を、舌の「**奥から手前**」に動かします。
ブラシを手前から奥に動かしたり、前後に往復させたりするのはやめましょう。
舌苔中の細菌を、喉の奥へ送り込んでしまう危険があります。
- 4 目安としては**朝 1 回、動かす回数は 5 回程度**をオススメします。
強く擦りすぎてしまうと、舌を傷つけてしまうので**優しい力で行うのがポイント**です。

Point! 舌ブラシで磨くポイントは、優しい力で、舌の「奥から手前」へ。磨き過ぎはダメ！

