



今年も笑顔あふれる
 ヨリタ歯科クリニック

新年
 卯年

今年も、お口のケア・感染対策を忘れずに！

- ★手洗いやうがい、消毒、換気など、引き続き、基本的な感染対策を徹底しましょう。
- ★発熱や咳、鼻水等の風邪症状がある場合、ご家族や患者様ご自身が濃厚接触者となった場合、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。
- ★必ずマスク着用（不織布マスクを推奨）の上、ご来院下さい。
- ★待合室でお待ち頂く際、マスクを着用し、会話はお控え下さい。

特集

お正月と
 口腔内
 トラブル

診療受付時間一部変更について

診療受付時間の一部変更についての、お知らせです。
 今までは、毎週月曜日の午前診療を12時15分までとして
 いましたが、今年の1月より、月の最終週の月曜日のみ
 12時15分までとなります。
 それ以外の月曜日は、平日通常通りの午前診療の時間
 12時45分までとなります。
 ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

平日	土曜日
午前診療受付 9時30分～12時45分 午後診療受付 15時00分～18時30分 （※月の最終週の月曜のみ、午前診療が12時15分迄）	午前診療受付 9時30分～12時45分 午後診療受付 14時30分～17時00分

院長からの一言
 こんにちは、ヨリタ歯科クリニックの院長の寄田です。今年も無事新年を迎えることが出来ました。皆様、お口の状態はいかがでしょう？実は口腔内も荒れてしまうことが多いのです。例えば、年末年始の連休で普段の生活のリズムが崩れてお口の菌みがかができてしまったり、暴飲暴食が原因でしゃべるのには口内炎ができてしまったりする方もいらっしゃるのでは？お餅が原因で詰り物が取れてしまう方もいるようですので、この連休で、お口の中のトラブルが起きてしまつた方は、スク、ご来院下さいね。
 さて、2023年のヨリタ歯科クリニックのテーマは「みんな集まれ、笑顔あふれるヨリタ歯科クリニック」です。
 イベント再開します！です。
 コロナ禍でイベントを自粛してしまいましたが、今年こそワクワク楽しいイベントを再開したいと思って今年もヨリタ歯科クリニックを再開しますね。
 (院長 寄田幸司)



ヨリタ歯科クリニックのイベント情報

1月のイベント

新年おみくじ

年明けのご来院に、ヨリタ歯科クリニックでヨリタおみくじを引いてみませんか？
 ヨリタオリジナルおみくじで、今年の運勢を占ってみましょう！
 ラッキーアイテムがおみくじの中に入っているかも…？

是非、ヨリタおみくじを引いてみて下さいね！



- ◆おみくじ設置期間
1月末まで（※おみくじがなくなり次第終了）
- ◆設置場所
3F 受付カウンター募金箱横スク
- ◆お一人様1回10円
※おみくじ代は募金箱にお入れ下さい。頂いたお代金は、社会貢献の一環として社会福祉団体へ寄付させていただきます。

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、来院者の皆様にプレゼント！（※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！



発行：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 ピアサ花園3F
 ☎072-966-1128 <https://www.yorita.jp/>



編集後記

明けましておめでとうございます。本年もカムカムニュースを宜しくお願い申し上げます。皆様、良い年末年始をお過ごしされましたでしょうか？今年のヨリタ歯科クリニックのテーマが、楽しいイベント再開ということで、少しずつヨリタで小さな楽しいイベントから、始めていきたいと思っております。しかしながら、まだまだコロナ禍は続きそうです。皆様も体調管理・感染対策パッチリで、この冬を無事に越していきたいと思います！私事ですが、まだ新型コロナウイルスには家族全員感染してないで、このまま何事もなく過ごせるように健康第一で今年も頑張りたいと思います！（感動クリエイター 安田）



新春

KAMUKAMU KITCHEN

作り方

- ① お餅は小さく切って、2、3日程ザルに入れ乾燥させます。お餅全体にヒビが入るくらいまで、乾燥させて下さい。
- ② フライパンに多めの油をひき、①の餅を入れて弱火～中火で加熱します。
- ③ 全体が色づいてきたら、よく混ぜながら炒めます。まんべんなくカリッとキツネ色になったら、お塩を軽くふって出来上がり！

手づくりおかき



味変も自由自在♪

ここがポイント

油で揚げないので、とっても簡単！是非お子様と一緒に作ってみてください♪ お好みでカレー粉、コンソメ、黒コショウ、バター、醤油粉チーズ、ゆかり、青のりなどをかけても美味しいですよ。歯応えのある、サクサク手作りおかきで、お家でおいしい歯固めの儀をしてみましょう！

今年も、皆様の歯が健康でありますように！

※KAMU KAMU NEWS vol.82より再掲しております。

歯固めの儀

をご存知ですか？

歯固めの儀は、正月と6月に長寿を願って行われる行事のことです。この行事は、『源氏物語』や『枕草子』にも記されているそうです。皆様は、この行事のことをご存知でしたか？

一般には、元日に歯の根を固め一年中健康であることを祈念して固い食物を食べる行事です。栗、大根、串柿、かぶ、すもも、昆布など、地方によって食べるものは様々ですが、平安時代から「歯固めの具」として長寿を祝って大根や獣肉などを口にしてきました。全国的にみて、お餅と大根は共通して用いられているそうです。

民間における習俗としては、長野県の上、下伊那郡では、元日に串柿搗栗（かちくり）、豆などを茶うけとして家族一同で茶を飲むことを歯固めと言っているそうです。中国地方の広島県や、鳥取県などでも、正月に搗栗や飴を歯固めという食べ、6月1日に行われる歯固めも全国各地にみられます。

東日本では6月1日にも、正月の



出典：小学館 日本大百科全書（ニッポニカ）

餅を干して保存しておいたもの「歯固め餅」として食べる地方があります。これを食べれば歯が丈夫になりすなわち健康になると言われています。

皆さまも是非、健康と長寿を祈念して、『歯固めの儀』をしてみませんか？

知りたい！聞きたい！ Dr.の歯科豆知識

『口内炎』



些細なことでも結構ですので、歯やお口のお悩みいつでも当院までご相談下さいね！



ヨリタ歯科クリニック 歯科医師 山崎有記

皆様こんにちは。歯科医師の山崎です。

皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。さて私は最近口内炎ができてしまい、生活がなんとなく不便だと感じています。食事をする時もしみるし、集中してなにかに取り組んでいる時もしんわり痛くて気になってしまいました。

口内炎の原因は様々ですが、栄養バランスの偏りやストレスなど生活習慣の乱れが主な原因とされています。自分の生活を省みて、思い当たる節が多くて、反省するばかりです…特に栄養バランスについては要改善だなと感じています。

ビタミンB2、B6、Cの不足によって口内炎が起ります。

ビタミンB2は、チーズ、ほうれん草、レバー
 ビタミンB6は、キャベツ、バナナ、大豆
 ビタミンCは、レモン、ピーマン、ブロッコリー
 などの食品に多く含まれているそうです。

私と同じように口内炎にお悩みの方は、一緒に生活の改善に取り組んで行きましょう。

ヨリタ歯科には管理栄養士も複数在籍しておりますので、お気軽にお声がけ下さい。また、繰り返す口内炎は全身的な病気や歯や入れ歯による刺激が原因のこともあります。気になることがあれば、いつでも相談してくださいね。

お正月後の口腔内トラブル



正月明けに、歯を磨くと『歯茎が腫れて出血している』『歯がしみる』『歯が痛い』と、歯科医院に駆け込んでくる方は少なくありません。その多くは、正月休み中の暴飲暴食が原因と言われています。

その原因により、「急性歯肉炎」や「知覚過敏」「虫歯」などを引き起こしている方が多く見られます。

年末年始のごちそう続き。豪華なお酒と料理で、お腹がいっぱい、ついウトウトと口と寝てしまう…。いつもの生活のリズムが崩れてしまい、歯磨きや口腔ケアもおろそかになりがちです。

そうなる前に急性歯肉炎になるだけでなく、歯の表面に細菌が付着してプラーク（歯垢）を形成し、食べ物に含まれる糖質で、酸を作り出すようになります。この酸が、歯の表面のカルシウムやリンを溶かします。これが『脱灰（だっかい）』と呼ばれる状態です。



脱灰の状態が進むと、『虫歯』になります。

しかし、通常は脱灰が進行しても唾液が細菌の作り出した酸を中和して洗い流し、溶け出したカルシウムやリンを歯の表面に戻す働きをしてくれます。

これを『再石灰化』といいます。食事中はしっかりと噛んで、唾液を促し、きちんと歯磨き・口腔ケアを行って、健康なお口の状態を維持しましょう！

脱灰により、むき出しになった歯の象牙質を、歯ブラシや冷たい水などが刺激すると、『知覚過敏』を起こします。