

あまったお餅にもピッタリ



新春

KAMUKAMU KITCHEN

お正月にお餅を食べる文化は、平安時代に宮中で長寿と健康をお祈りする、お正月行事「**歯固めの儀**」から続いていると言われています。「**歯固めの儀**」は、**正月の三が日に硬いものを食べて長寿を願う儀式のこと**。昔の人は、**歯を丈夫にすれば長生きできると考えていた**ようです。その儀式の中で**硬い食べ物**として、**鏡餅**が食べられていました。今でもその風習が残り、お正月にお餅を食べられています。家族の健康を祈ってお餅を食べましょう！え？そろそろ飽きた？？では、ちょっと工夫を凝らして簡単お手軽で洋風に、**お餅をピザ**にしちゃいましょう！

お餅で歯固めの儀！

簡単おもちピザ

作り方

- 1 切り餅の上に、ピザソース（またはケチャップ）ウインナー（ハムやベーコン等もOK）、ピーマン玉ねぎ（薄くスライスしたもの）をのせ、最後にチーズの順でのせていきます。（お好みでコーンをのせてもおいしいです！）
- 2 そのままオーブントースターに入れ、4～5分焼いたら出来上がり！

ここがポイント

餅を柔らかくしてまよめ、生地として作るお餅のピザもありますがこのレシピは、そのままのお餅を使いますのでとっても簡単！小さなお子様と一緒に作ってみて下さいね。他にもツナや明太子、カレーなど、お好きな具をのせて作ってオリジナルピザを完成させるのも楽しいですよ！

今年も、皆様の歯が健康でありますように！



知りたい！聞きたい！

Dr. の歯科豆知識『歯ぎしり食いしばり』



ヨリタ歯科クリニック
歯科医師 松本一樹

それは、『**ナイトガード**』と言い、**夜間寝る時に口腔内にはめてもらう装置**となります（日中もつけて貰えますが、それをつけたままのお食事は出来ません）。また、ナイトガードは異物感があり、装着出来ない人のために当院は、『**咬筋ボツリヌス治療**』というのも行っています。

みなさん**ストレス**等で**歯軋りや食いしばり**が原因で、**歯の痛みや顎の関節の不具合を訴えて来られる患者様**が多くいらっしゃいます。もしそういった症状がある方は放置せずに、すぐお近くの歯科医院に相談してみてくださいね。

- 1 子供の歯軋りの原因は、**乳歯から永久歯に生え変わる時に顎の位置決めを行っている歯軋りをする事で噛み合わせを正しい位置に合わせるため**
- 2 **永久歯のスペース確保のため**
- 3 **大まかに3つ程あります。**

皆様こんにちは、**歯科医師の松本**です。最近、僕は**歯軋り、食いしばり**で夜中目が覚めたり**朝起きたら頬が腫れた**感じがしたりと言った症状が出ています。**歯軋りや食いしばり**の原因は色々あり、**歯並び、スポーツ（力を入れる時）、ストレス、睡眠時無呼吸症候群**などが大きく関係しています。



先日の12月20日、4年ぶりの開催となりました**クリスマスフェスタ**規模を縮小して、2階のヨリタクリニックフロアを会場とし、『**クリスマスプチフェスタ**』として、無事に開催することが出来ました。まずは会場内をクリスマスらしく装飾し、フェスタ担当のスタッフもサンタ帽を被ったりとワクワク楽しい準備がスムーズに進みました。忙しい診療の合間に少しずつ準備した結果です！皆の**チームワーク**も、**バツリ**です。

フェスタ開始時間になり、早速、参加者の子供たちや親御様が来院。今回も夏のフェスタ同様、**歯医者の体験をしてみよう**ため、本格的に**治療の制服に着替えてもらい、準備完了！**小さな歯医者さんが誕生しました！記念写真を撮ってドキドキワクワクの健康学習、スタートです！



緊張がほぐれたところで、やり方をわかりやすく、楽しく教えてくれたおかげで、**皆最後はとっても満足そうに満面の笑顔**。楽しそうにしている子供たちの姿にメンバの皆さんも、笑顔がこぼれました。歯科クイズも、皆で考えながら答えたり、ヒントを聞いてみたり、楽しそうに参加していました！最後は**歯科関連のお土産**をお渡しし**笑顔で帰っていった子供たち**。『**楽しかった！ハイバイ**』とメンバの皆に言うてくれた事に、**やりがいと達成感**、そして感動に満ち溢れて



参加してくれてありがとう！

今回、以前のように大規模なフェスタは、まだ難しいと判断しての小規模に開催でしたが今年は、人数制限等を設けずに、通常の大型イベントを開催する予定です！また今年も是非、フェスタに参加して下さいね！皆様のご参加、お待ちしております！

（ヨリタ歯科クリニック
フェスタ実行委員会）

