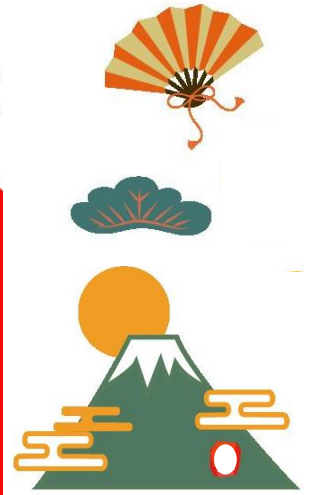
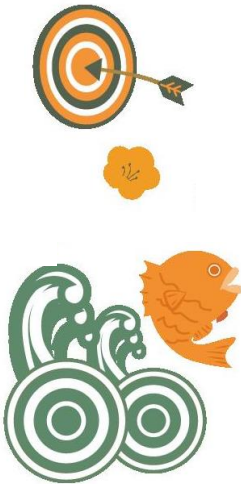


HAPPY
NEW
YEAR
2022

旧年中は大変お世話になりました。
本年もよろしくお願いたします。

<http://www.jun-dc.com>



コラム

新潟の郷土料理

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします！

みなさんはどのようなお正月を過ごされましたか？

私は故郷である新潟に帰省し、家族とお正月を過ごしました。新潟のお正月はおいしいものがたくさんあります。今回は新潟の郷土料理についてお話ししたいと思います。

みなさんは「のっぺ」という料理をご存知ですか？

里芋やにんじん、かまぼこ、しいたけ、鶏肉などを使ったとろみのある煮物で、新潟のお正月には欠かせないお料理です。のっぺの名前の由来は「ぬめりのある」という意味の「ぬっぺい」からきているそうです。出来たての温かい状態で食べるのはもちろん、冷たくなってもそれがまたおいしいです♪

その他にも「こうと汁」というたくさんの具材を出汁と醤油で煮たスープにお餅を入れた「こうと汁雑煮」も新潟ではよく食べられています。

みなさんも興味がありましたら、新潟に遊びに行ってみてくださいね(^^)／



歯科衛生士 石川美月

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町 63-2 Blue Box

皆さんは 8020 運動のことはもうご存じですよ？そう、80 歳で 20 本歯を残そう!!と厚労省と日本歯科医師会が 1989 年に提唱して始まった運動です。

歯科実態調査によると、80 歳の方の残存歯数は以下の通り…30 年の間にずいぶん改善されたと思いませんか??

| | | | | | |
|--------|----------|----|--------|----------|-----------|
| 1987 年 | 80 歳残存歯数 | 平均 | 4.7 本 | 8020 達成者 | 全体の 7% |
| 2017 年 | 80 歳残存歯数 | 平均 | 15.5 本 | 8020 達成者 | 全体の 51.2% |

ではなぜ 8020 は必要なのでしょうか？それは残存歯数を増やすことにより、健康寿命をあげることができるからです。（オーラルフレイルの防止・認知症の予防）

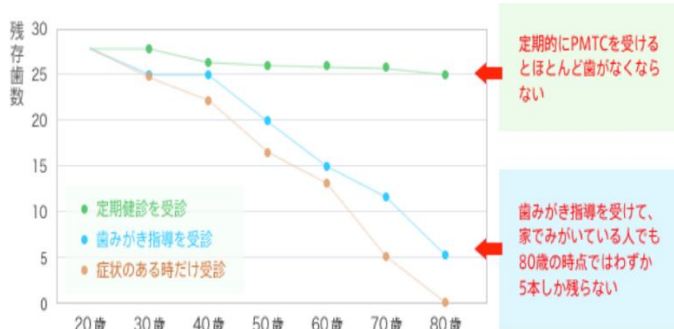
平均寿命が上がった今、元気で老後を過ごしたいですよ。

それでは目標を達成するためにはどうしたらよいのでしょうか？

歯がなくなる原因は歯周病・虫歯・外傷と様々ですが一番多いのは歯周病です。歯周病予防で一番大切なのは定期的に歯科にて口腔内清掃を行ってもらうことです。

右のグラフのように、自分で磨いているだけでは 8020 達成率は上がらないのです。

一人一人にあった予防法も私たちからお話しさせて頂きますので、是非、定期的に歯科検診を受けて、8020 を達成しましょう!!



サンポート歯科 院長 廣岡聖子

2021 Happy X'mas Party at Deltamarket



今年は2年ぶりのクリスマス会を開くことができました！予約制による人数制限、感染対策などの例年とは少し違ったクリスマス会でしたが、参加者の方々の協力のもと、素敵な時間を過ごすことができました♡



私たちと一緒に
働きませんか？

- こんな希望も叶います(^_^)
- ・スキルの向上を目指したい
 - ・仕事だけでなく自分の時間も大切にしたい
 - ・子育てをしながら働きたい …etc

経験の有無は問いません。
詳しくは HP をご覧ください！



スタッフ募集中