

一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

歯 びねす通心

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック



2025
4.5.6月号
News Letter
No.19



TVでも紹介された松阪市の鶏焼肉に行ってきました!

しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

三重県松阪市と言えば、みなさんは何を思い浮かべるでしょうか? 多分、ほとんどの方は「松坂牛」と答えられると思います。私もそう思っていました。それが昨年、テレビで松阪市内の「鶏焼肉専門店」が紹介され、気にはなっていたところ、年末にドラマ「孤独のグルメ」(再放送でした)でも取り上げられていました。これは行ってみなければ、という想いに駆られ、つい先日一人で出掛けてみました。

名古屋からおよそ1時間30分ほど、途中に険しい山道もありましたが、目的地に到着。その名も「鶏焼肉専門店 前島食堂」。時間はちょうどお昼時でしたが、休診日の木曜日に行ったのですぐに座れました。ちなみに土日はかなりの混雑だそうです。

料理メニューは若どり・めす・きも・せせりの4種類のみ。それが各540円とかなりリーズナブルなところも嬉しいですね。鶏肉は地元松阪産で、新鮮さと柔らかさが魅力! お皿に肉が盛られ、そこに秘伝の味噌ダレがかかっているという、極めてシンプルな料理です。注文して3分もしないうちに料理が出てくることにもビックリしました。

さっそくコンロで焼いて一口頬張ってみると...うまい!! 甘い味噌ダレが焼いた時の香ばしさや匂いを引き立て、最高です。もうクセになりそうな美味しさでした。

全国的には松坂牛が有名ですが、地元松阪では昔から鶏焼肉が食されているようで、B級グルメグランプリにも出展するほどだとか。市内には鶏焼肉を食べさせる店が何軒もあります。中でもこの前島食堂は昭和47年の創業以来、ずっと地元はもちろん、全国から食通のファンが押し寄せ、現在も大人気のお店です。

私は今回が初めての来店でしたが、わざわざ片道1時間30分もかけて食べに来て大正解でした。料理の美味しさはもちろん、鶏焼肉店でありながら店内はピカピカで清潔感にあふれ、さらにはチームワーク抜群で笑顔が絶えないスタッフの方々と、また行きたいと思わせる理由がいっぱいの名店でした。



しんデンタルクリニック 口コミ投稿ご協力をお願い



みなさまの口コミは医院の励みになり、さらなる患者様満足度を高めるために活用させていただきます。

口コミ投稿は
右記のQRコードから➡



👉 お口の健康を守ろう! ~ とても怖いブラキシズム(歯ぎしり、咬みしめ)のおはなし~

ブラキシズムとは歯ぎしりと咬みしめのことです。

歯ぎしりとは、睡眠中に行うことですので、自覚することが少なく周囲の人に知らされて、初めて気づくことがほとんどです。

咬みしめは、日中・夜間に関わらず、無意識のうちに歯を食いしばってしまうことを言います。

ブラキシズムで、歯や骨にかかる力は、強い人で70kgを超えていると言われています。そのために、気づかない間に、歯や骨に大きな負担がかかっているのです。

ブラキシズムが続いたことにより起こる症状

- 歯のすり減り
- 歯周病の進行
- 歯がしみる(知覚過敏)
- 顎関節症
- 骨隆起
- 口のまわりの筋肉の痛み
- 冠や詰め物が外れる
- 顎のずれ
- 歯が割れる
- 頭痛・肩こりなど



歯のすり減り



骨隆起



歯が割れる

歯科医院で行うブラキシズムへの対応

- ナイトガードの作成(毎晩歯にはめて寝る)
- 噛み合わせの調整をする(必要に応じて歯列矯正)
- 歯周病の悪化を防ぐために、プラークコントロールやクリーニングを行う
- しっかり噛めるように、虫歯など歯の治療をきちんとしておく



ナイトガード

家庭で行うブラキシズムの対応

★日常生活で気を付けること

- 噛み合わせていることに気づいたらすぐに離す
- 唇や頬・顎など口のまわりの力を抜く
- ストレスを溜めない
- 重いものを運んだり、激しい運動をするときは特に注意する
(スポーツをするときはスポーツマウスガードの作成をお勧めします)
- ひじについて頬杖をつくことは、できるだけ避ける



スポーツマウスガード

★就寝時に注意すること

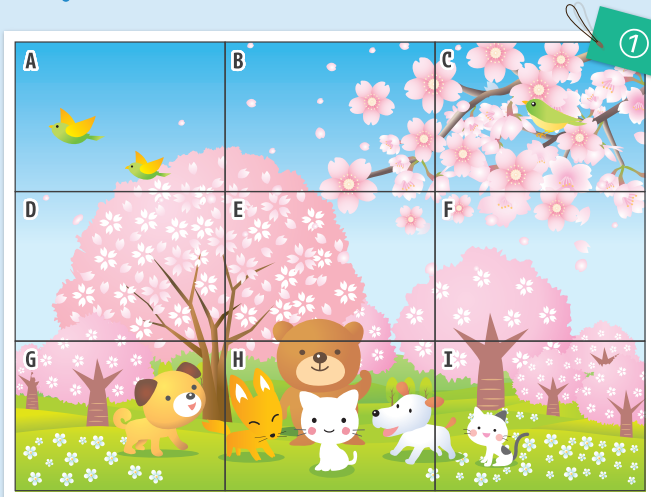
- 布団の中では、極力悩み事は持たず、リラックスして休む
- 高い枕は噛みしめやすくなるので避ける
- 寝るときの体勢に気を付ける(横向きは顎に力が入りやすい)

★食事の時の注意

- 左右均等に少しずつ噛み砕くようにする
- 梅干しの種や、ビーフジャーキーなど、極端に固い物は毎日のように食べるのは避けるようにする。

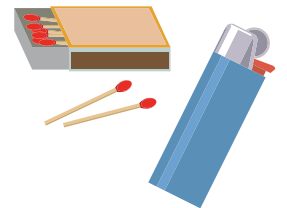


🔍 まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかかっているよ！わかるかな？



🏠 暮らしの雑学 ～ えっ、本当!? マッチよりライターが先に発明されていた! ～

実は、マッチよりもライターのほうが先に発明されていたことをご存じですか？ 一見、逆のように思えますが、ライターの原型は16世紀にすでに存在していました。現在のようなライターに近い形のを最初に発明したのは、ドイツの化学者ヨハン・ヴォルフガング・ドベライナーです。彼は1823年に「ドベライナーのライター」と呼ばれる装置を開発しました。これは、水素と白金の触媒反応を利用して火をつけるもので、現在のライターとは異なりますが、ライターの歴史の重要な一歩でした。一方、摩擦で火をつける現代的なマッチが発明されたのは1827年。イギリスの化学者ジョン・ウォーカーによって作られました。それまでのマッチは実用性に欠けるものばかりでしたが、彼の発明によって手軽に火をつけられるようになったのです。つまり、人類は「こするだけで火がつく」便利なマッチよりも、ライターを先に手にしていたのです。



🍴🔪🥄 とっても簡単!お料理レシピ ～ 桜えびと春キャベツのペペロンチーノ ～

【材料2人分】

パスタ	160g
桜えび(乾燥でもOK)	大さじ2
春キャベツ	2枚(ざく切り)
にんにく	2片(薄切り)
鷹の爪(赤唐辛子)	1本(種を取る)
オリーブオイル	大さじ3
塩	適量
こしょう	適量

【作り方】

①お湯を沸かしてパスタを茹でる準備
大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、1リットルに対して塩小さじ2を加える。お湯が沸騰したらパスタを投入し、袋の表示時間より1分短めに茹でる。

②にんにくと鷹の爪で香りを出す
フライパンにオリーブオイル大さじ3、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れ、弱火でじっくり炒める。にんにくがきつね色になったら、焦げる前に一度取り出す。

③桜えびと春キャベツを炒める

②のフライパンに桜えびを加えて軽く炒める(香りが立ってくるまで約30秒)。次に春キャベツを加え、軽くしんなりするまで炒める。

④パスタを加えて仕上げ

茹で上がったパスタをフライパンに加え、手早く混ぜながら塩・こしょうで味を調える。お皿に盛り付け、取り出しておいたにんにくチップを散らす。



【おすすめのアレンジ】

- ✔️ 仕上げに粉チーズを少し振るとコクUP!
- ✔️ しらすやベーコンを加えるとさらに旨みが増します!
- ✔️ レモンを絞るとさっぱり爽やかな味わいに♪

♥ お知らせ

当院で5年間勤務された粥川先生が5月に退職されます。今年の夏には千種駅近くで開業されます。長い間、ありがとうございました。

そして4月から新しく戸田先生が勤務されます。31歳の若い男性の先生です。どうぞよろしくお願いいたします。

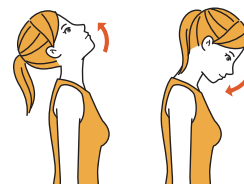
♥ 頭の体操などぞ ~わかるかな?(答えは右下だよ)~

- Q1 弟には二つあるけど妹には1つしかないもの、なーんだ?
- Q2 食べると、ひと息つけるケーキって何?
- Q3 こまっていることを話すといすがもらえました。どんないす?
- Q4 まっすぐ歩こうとしても回ってしまう人の職業って、なーんだ?
- Q5 冷蔵庫のなかにいる動物の名前は?

♥ 健康の豆知識

疲労回復に効果的な首のストレッチ

1. まっすぐに座り、肩をリラックスさせます。
2. 頭を前に倒し、顎を胸に近づけるようにします。
3. そのまま10秒ほどキープし、ゆっくり元に戻します。
4. 次に、頭を後ろに反らせて、天井を見上げるようにします。これも10秒ほどキープ。
5. この動きを数回繰り返します。



2025年4月

April

5月

May

6月

June

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休	4	5
6 休	7	8	9	10 休	11	12
13 休	14	15	16	17 休	18	19
20 休	21	22	23	24 休	25	26
27 休	28 休	29 休	30 休			

日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2 休	3 休
4 休	5 休	6 休	7 休	8 休	9	10
11 休	12	13	14	15 休	16	17
18 休	19	20	21	22 休	23	24
25 休	26	27	28	29 休	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3	4	5 休	6	7
8 休	9	10	11	12 休	13	14
15 休	16	17	18	19 休	20	21
22 休	23	24	25	26 休	27	28
29 休	30					

●休 = 休診日

しんデンタルクリニック

ご予約・お問い合わせ

☎ (052) 551-2221

歯科医師・歯科衛生士
歯科助手募集!

詳しくは右のQRコードから➡



〒451-0041
愛知県名古屋市西区幅下1-13-18

● 診療時間 / 10:00~13:00・14:30~19:00
土曜日 / 10:00~13:00・14:30~17:30

● 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日

一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント
入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング



しんデンタルクリニック

検索

<https://sidental.com>