



☆今号は☆
「歯の情報」

手術後痛くない、治りが早い、画期的方法が開発されました

多血小板フィブリンゲル(PRF)を応用した方法です

血液の中には血小板（プレートレット）と言う成分が含まれています。一般に血小板の役割は血を固めて出血を止める作用が知られていますが、血小板には成長因子と言う成分が含まれています。成長因子は骨を作る、傷を治す、痛みを抑える等の作用を高める働きがあります。血液を遠心分離機にかけると3層に分離され、中間部分にゼリー状の成分が分離できます。このゼリー状の成分はフィブリン（線維素）と呼ばれ血小板を高濃度に含んでいます。要するに血液から造骨作用や傷を治す作用を高めるお薬が作れる事になります。これを抜歯した後に入れれば、治りも画期的に早く痛みも抑えられます。骨の少ない部分に使えば骨を増やす事ができ、インプラント治療や歯周病治療に非常に有利に働きます。採血は必要ですが、PRFは手術直前に簡単に準備できます。自己血成分だけで何も不純物が含まれませんので副作用は皆無で最高に効果の高いオーダーメイドのお薬です。
丸山歯科医院でも導入を始めました。



右は血液を遠心分離した状態で真ん中の層がPRFのゲルです。とてもしっかりしたゲルで水分をしぼると丈夫な膜になります。

一押しのお花は バラが満開です

2004年に中野市の一本木公園バラ祭りでバラの魅力に取りつかれ、3本の苗を求め始めました。希望、インカ、プリンセスアイコの3本です。

今は、約50鉢のバラと20本の地植えがあります。水やり、消毒、栄養、そして信濃町では冬の管理が大変です。

なんでこんなに美しい花が咲くのに、棘があるのだろう。と考えずに、こんなに棘のある木になんて美しい花を咲かせるのだろうと思える人生にしたいものです。



歯^{人分}っぴーレシピ レタスサラダと豆腐ツナクリームうどん

今回は時短料理にこだわりました。

1. レタスサラダ

①レタスを1センチ幅に切る。

②さらに盛り付け、ごま油と塩をかける（しらすなどがあればベリーグッド）

ごま油と塩の簡単ドレッシング。どうぞお試しを！！はまるぞ～！！

2. 豆腐ツナクリームだれうどん（2人分）

材料：冷凍うどん2玉

とうふ1/2丁（約150g） ツナ缶詰40グラム

んにくすりおろし 少々 塩小さじ1/2 しょうゆ小さじ1/4

貝割れや季節の野菜を細かに切って オリーブオイル大さじ1/2 胡椒適宜

作り方

①豆腐、ツナ缶、調味料をボールに入れ泡立て器でなめらかになるまで混ぜる（すぐに混ざります）

②冷凍うどんを表示にしたかってゆで、流水で洗う。

③うどんに貝割れや季節の野菜、オリーブオイルを入れて混ぜる

④ ③を皿に盛り、クリームだれをかける。（3分で時間が余りますよ）

レタスサラダ

豆腐ツナクリームうどん



歯科助手山崎さんがゴールインです。田原さんになりました。

環境が変わると色々大変なことも出てくると思いますが、ご主人を信じてご家族を大切に幸せになってほしいと思います。末永くお幸せに。

6月8日に上水内郡歯科医師会の家族会が開催されました。

日頃の家族への感謝をこめて、会員が家族を招待するような趣旨で行われます。今回私はサプライズで女房に還暦祝いとして60本のバラの花束をプレゼントしました。..かっこいいでしょう~



丸山歯科医院

〒389-1305 長野県上水内郡信濃町柏原 434-5

☎ 026-255-5511 <http://maruyama.nagano-now.jp/>