



2016年2月号

# しみデン伝



# 2月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笹原	清水 中西	榎本 戸原 笹原	最上 笹原 戸原	笹原 戸原	笠間 榎本 笹原
	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤



# 2月のインフォメーション



## 西口 矯正診療日

6日(土) 21日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

## 院長休診日

13日(土) 午前 午後 27日(土) 午後

院長セミナー出席の為お休みです

# バレンタインキャンペーン

しみデンでは毎年バレンタインシーズンにキシリトールを100%使用した「歯医者さんが作ったチョコレート」を期間限定価格で販売しております☆

バレンタインチョコとしていかがですか?(\*^\_^\*)

「歯医者さんが作ったチョコレート」  
18~20個入り ¥1050 → ¥840  
5個入り ¥220

\*写真は5個入りです。



今月は、当院で行っているマウスピース矯正(インビザライン)についてお話していきます。

## \*インビザラインとは\*

コンピュータを用いて作製された透明なマウスピースを段階的(約10日間ごと)



につけ替えることで歯列を矯正していきます。金属のワイヤーを使用しないため、見た目が自然で装着してもほとんど目立ちません。他のマウスピース矯正との最大の違いは、最初の歯型をデジタル化して三次元的に治療完了までの経過を組み立てることができる点です。他のマウスピース矯正で行われる、毎回歯型を採って個々の技工士の手作業により組み立てていく方式に比べて、遥かに正確で再現性の高いシステムです。

まず、レントゲンや歯の模型など検査結果をもとに、クリンチェック治療計画と呼ばれる3D画像



にて治療開始から完了までのシュミレーション

を行います。この時、自分の歯がどのように動いていくのかを立体的なアニメーション画像で確認できます。



次に米国のアライン社に郵送し患者さん一人ひとりに合った治療完了までのすべてのマウスピースがパッケージ化され箱に詰められて日本に送られてきます。

## \*インビザラインの特徴\*

### 1.痛みがほとんどありません

インビザラインは今までの矯正装置に比べ、比較的痛みが少ないと言われています。その理由の1つとして、インビザラインでは1つのマウスピース(アライナー)で歯の移動できる範囲が決められており、過度な力がかかりにくいことです。

また、ワイヤーやブラケットを使用していないため装置が粘膜に当たる痛みや刺さる痛みは無く、口内炎ができることはほとんどありません。

### 2.透明で目立ちません

マウスピースは薄く透明な装置ですので、装着していることが分かりません。また、薄いので発音の邪魔にもなりません。

### 3.取り外しができます

マウスピースは取り外しができるため、歯みがきやフロスも普段どおり行えて口腔内を健康に保てます。また、装置を洗浄できるので衛生的です。

### 4.金属アレルギーでも大丈夫です

マウスピースはプラスチック製のため金属アレルギーを引き起こす心配がありません。

矯正したいけど装置が目立つのが…などの理由で矯正治療を敬遠されていた方、興味のある方はぜひ一度相談にいらしてみてください。

当院の受付スタッフも使用中ですが、きっと分からないと思いますよ(^▽^)

ご質問等はお気軽に当院スタッフまでお尋ねください。





# 管理栄養士のためになる話



# しみテンスタッフ日記リレー



みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です。2月といえば…バレンタインデーですね♡

今回は砂糖不使用のスイーツ、ココアバナナブラウニーをご紹介します(๖•̇•๖)♡♪

## ○材料○

- 米粉…50g
- バナナ…1本
- オリーブオイル…50cc
- 豆乳…50cc
- 好きなナッツ…適量
- ココアパウダー…大さじ2



## ○作り方○

- ①米粉とココアパウダーは振るっておきます。
- ②バナナをボウルに入れて潰します。
- ③②のボウルの中に豆乳とオリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④③に振るった米粉とココアパウダーを入れて混ぜ合わせます。
- ⑤パウンドケーキ型にいれて好みのナッツを好きな分だけ上に乗せます。  
(輪切りにしたバナナを飾ってもキレイですよ)
- ⑥あらかじめ180度に余熱していたオーブンで40分ほど焼きます。
- ⑦粗熱を十分取ってから切り分けてください。



## 噛む噛むPOINT

- ☆砂糖不使用のため、糖度高めな完熟バナナを使用しましょう。
- ☆たくさんナッツを乗せて食感にアクセントをつけましょう。  
(今回はくるみとアーモンドを乗せました)噛む回数がアップします。
- ☆米粉は小麦粉、豆乳は牛乳に代用可能です。
- ☆オーブンの火加減、時間は様子を見て加減してください。  
砂糖の他に卵、バターも使用していないのでとてもヘルシーなブラウニーです。
- 香り付けにブランデーやラム酒を少量入れてもいいと思います。
- 洗い物も少なく作れて簡単ですので、ぜひ試してみてくださいね☆



こんにちは！歯科医師の笹原です。

寒い日が続きますが、風邪を引いたり体調をくずしたりしていませんか？  
冷え込む日には飲み物で体の中から温めようと思い、以前から欲しかった南部鉄器の急須を購入しました！

南部鉄器は、約400年の歴史を誇る岩手・盛岡の伝統工芸品です。

保温性に優れ、陶器や磁器に比べて格段に割れにくく、  
身体に吸収されやすい鉄分が溶出されるので鉄分補給；  
出来るという特徴があります。

南部鉄器といえば黒くて渋いイメージがありますが、  
最近ではカラフルな物が増えています。

カラーの物はとても可愛いのですが、内側がホーロー加工してあるものが多いため、残念ながら鉄分補給は期待できませんが、錆びにくく扱いやすいというメリットがあります！

悩んだ結果、ホーロー加工で明るい色の急須を買おう、  
実物を見に行ったのですが、結局購入したのは下地がシルバー、上色がグレーの急須。

・・・あれ？結局渋いですね・・・(;\_ \_)

綺麗な色だと自分では思っています！！

飲み物の種類も大事ですね！緑茶は健康や美容にも効果的な成分が含まれているのですが、実は体を冷やす飲み物に分類されてしまうのです。ウーロン茶、紅茶、ほうじ茶など製造過程で発酵して作られたものの方が体を温めてくれるのでおすすめですよ(〇〇) /  
皆様も風邪に気を付けて寒い冬を乗り切りましょう！

