



2016年11月号

# しみデン伝



## 知りたい!自分に合った歯ブラシの選び方

自分にピッタリ合った歯ブラシを見つけるのって難しいですね(^\_^)そこで今回は当院で扱っている歯ブラシの特徴とその選択方法についてお話していきます。

### \*タフト24 ソフト\*

歯や歯肉を傷けることなく汚れを落とせるよう、毛先が加工されています。1本あたりの毛の本数が



多く、耐久性とコシの高い毛材を使用しているので歯垢をしっかりと落とす事ができます。ストレートで持ちやすく、ヘッドもコンパクトなので使いやすさにこだわる方におススメです☆

### \*タフト17(PS・M)とタフト20(M)\*

タフト17は1歳~7歳用、

タフト20は6歳~12歳用の

歯ブラシです。歯ブラシを噛んで

しまう癖のあるお子さんには耐久性

の高い(Mミディアム)幼いお子さん

のデリケートな歯肉には(PSプレミアムソフト)が

おススメです☆乳歯と永久歯のどちらでも磨きやすい

シリーズです。



### \*Tepe スーパー/バ\*

毛先は2層構造で、やわらかめ

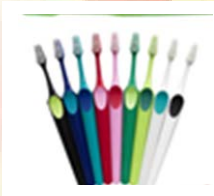
かたさになっています。歯と歯の間、

歯周ポケット内に毛先が届きやすく、

歯周ポケットが深い方や、フロスや歯間ブラシを通す

時間のない方におススメです☆。持ち手は、親指当て

付きで滑りにくいデザインになっています!



## 11月の診療予定

|    | 月        | 火              | 水              | 木              | 金              | 土              |
|----|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 西口 | 清水<br>笹原 | 清水<br>中西<br>戸原 | 榎本<br>笹原<br>中西 | 最上<br>笹原<br>戸原 | 笹原<br>戸原<br>白子 | 笠間<br>榎本<br>笹原 |
|    | 笠間<br>最上 | 笠間<br>最上       | 清水<br>笠間       | 佐藤             | 清水<br>笠間       | 清水<br>白子       |

## 11月のインフォメーション

### 西口 矯正診療日

5日(土) 20日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

### 院長休診日

7日(月) 午後 8日(火) 午前午後

9日(水) 午前午後 11日(金) 午前

19日(土) 午前午後 28日(月) 午前

院長はセミナーの為お休みです。

### 口腔外科診療日(Dr.丸岡)

今月はお休みになります。

## X'masイベント参加者募集のお知らせ

日時: 2016年12月10日(土) 14:00~16:00

(受付 13:30)

場所: パーミンダイゴウ 北浦和東口

募集人数: 30名~40名(お子様)

全体60名~80名くらい(保護者様入れて)

対象: 小学1年生~小学6年生までの方

応募者多数の場合、抽選となりますのでご了承下さい

### \*フラウト\*

三角ヘッドのワンタフトブラシです。歯と歯肉の間、歯と歯の間、奥歯、凸凹した歯列などの、3列ブラシでは磨ききれない部位の歯垢を落とす事ができます。磨きづらい部位がある方はワンタフトブラシを加えてみましょう!



### \*Todo7・Todo10\*

1歯用の歯ブラシです。1本1本歯を意識した磨き方が身に付きます。オエとなりやすい方や1本だけの孤立歯がある方にもおススメです☆



### \*フィリップス ソニックアー(電動歯ブラシ)\*

ソニックアーは約2分間ブラシを当てるだけで簡単にしっかりと歯垢を落とす事ができる電動歯ブラシです。フィリップス独自開発の“音波水流”で毛先の届きにくい奥歯や歯と歯の間の歯垢まで除去することが可能です!加圧防止センサー搭載の為、過度なブラッシング圧も防いでくれます!電動歯ブラシ初心者の方には電動に不慣れでもしっかりと歯垢を除去できる

「ヘルシーホワイト」タイプ、

よりしっかりと歯垢を落としたい方には自分のお口の状態に合ったモード×強さを9通りの組み合わせから選べる

「フレックスケアープラチナ」タイプがおススメです☆他にもその方のお口のタイプやニーズに合った9種類の歯ブラシから用途に応じて選ぶことができます!詳しく知りたい方はお気軽にスタッフまでどうぞ(^o^)/





# 管理栄養士のためになる話



# しみデンスタッフ日記ルー



## ゴロゴロ栗の 山菜おこわ☆

みなさんこんにちは(\*~\*)管理栄養士の鈴木です。

だんだんと秋も深まってきて気温も下がってきましたね。風邪など引かないように秋の味覚をたくさん食べて栄養をしっかりと摂りましょう(^o^)

今回は秋の味覚、【栗ともち米を使った山菜おこわ】のレシピをご紹介します☆

| <材料>  |          | <調味料>        |  |
|-------|----------|--------------|--|
| もち米2合 | 山菜ミックス1袋 | 顆粒昆布だし5g     |  |
| 白米1合  | にんじん50g  | 酒大さじ2        |  |
| 水適量   | 油揚げ2枚    | みりん大さじ1と1/2  |  |
|       | 塩小さじ1/2  | しょうゆ大さじ1と1/2 |  |

### 《作り方》

- ①もち米は研いで一晩水につけて、炊く前に水気をザルで切っておく。
- ②栗はよく洗いボウルに入れて水にさらし半日おく。
- ③②を流水下でよく洗い、ザルで水気を取っておく。
- ④栗を皮つきのままボウルに入れ、熱湯を栗の表面がかぶるくらいまで注いでしばらく置き、冷めたら皮を剥く。
- ⑤栗を水の入ったボウルに移し1~2時間程あく抜きをする。
- ⑥白米は研いで水に30分ほど浸けておく。
- ⑦山菜は水で洗い、水気を切っておく。
- ⑧にんじんと油揚げは細切りにする。
- ⑨炊飯器にもち米と白米、具材、調味料全てを加え、通常の炊飯の水分量3号より少し少なめの水を入れ、炊飯する。
- ⑩炊き上がったら15分ほど蒸らして出来上がり。



### \* 噛む噛む POINT \*

前日にもち米にしっかり水分を吸わせることで米がふんわり炊きあがりますよ。もち米でモチモチ、栗がゴロゴロ、山菜もシャキシャキとそれぞれ食感が違うので自然と噛む回数が増え、モグモグとよく噛める一品です。ぜひ秋の味覚がおいしいこの時期に試してみてください☆



皆様こんにちは！受付の吉田です。

肌寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？昼と夜の寒暖差が激しいので風邪などひかないように体調管理には気を付けてくださいね(^o^)

さて、先日の10月16日にしみデン両院で社員旅行へ行ってきました☆行先は秩父へ日帰り旅行です！まずは、浦山ダムへ！堤高156mの日本屈指の大ダムです。上から眺める景色はとても綺麗で雄大な自然に癒されました(^~)



ちなみに高さ156mのダムを、エレベーターを使用せず頂上まで階段で上がる事が出来ます！

その数なんと500段です(^\_~)

途中挫折そうになりながらもなんとか登り切る事が出来ました(笑)



その他にも、ぶどう狩りで秋の味覚を楽しんだり、長瀬ライン下りで自然を満喫したりと内容が盛り沢山で充実した1日を過ごせました♪

私はフルーツ狩りとライン下りは初体験だったので、ワクワクしながら挑みました！



当日はお天気にも恵まれ、予定通り行うことが出来て本当に良かったです(^o^)/

西口と東口のスタッフ間の交流も深められとても楽しかったです☆またひとつしみデンでの思い出が増えて嬉しいです☆



また機会があればぜひもう一度訪れたいと思いました！

皆様も秋の行楽に是非行って下さいね♪