

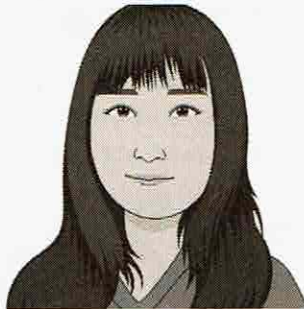
よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶



おか ゆきこ先生
 歯科医師として 妻として
 さらに母としても奮闘中です!

こんにちは。 歯科医師のおか ゆきこです。

だんだんと寒くなってきましたね。温かい食べ物や飲み物が欲しくなる季節です^_^
 私は寒い日にロイヤルミルクティを飲むのが至福のひとつです。

作り方は簡単!

1. 鍋に水を入れて沸騰させ、茶葉を入れて火を止めます。
 1杯分の水の量は80ml。茶葉の量はやや多めのティースプーン1杯が目安です。
2. フタをして2~3分蒸らし、牛乳を加えて、全体が温まるまで弱火にかけます。
 1杯分の牛乳の量は80mlが目安です(お湯と牛乳が1:1)。
3. 沸騰直前に火を止め、茶こしでこします。

はちみつで甘みをつけたり、スパイスを足してチャイにもできます。ぜひ試してみてください!

最後に、よしなか歯科クリニックでは平成最後のクリスマス会を12月22日に開催します。ちよっといつもとは趣向を変えてみましたので、是非お誘いあわせの上お越しくださいm(_ _)m

皆様、よいお年を(^_-)-☆

歯が折れた! 応急処置にはあの飲み物



顔をぶつけて歯
 が折れてしまった経
 験はありませんか?

実は、そんなときの
 応急処置としておすすめしたいのが、
 折れた歯を牛乳に入れる方法です。
 冷たい牛乳は歯の保存液の代用品と
 して使用することができます。

ポイントは30分以内に歯
 科医院へ持って行くこと
 です。 そうすれば、折れた
 歯をくっつけて再び活かせる
 可能性が高くなります。



日本で一番長湯の人が多い 都道府県は?



日本一長湯の人が多い都道府県ランキング

第1位	青森県	36分17秒
第2位	富山県	34分33秒
第3位	山梨県	34分08秒
第4位	北海道	33分14秒
第5位	東京都	32分03秒



寒くなると温かいお風呂がとっても気持ちいいですよ。そこで
 今回は「各都道府県の平均入浴時間ランキング」をご紹介します。

今回は、寒い地方が上位にランクインする結果になりました。また、男女別の入浴時間も調べたところ、男性は27分42秒、女性は32分55秒で、女性の方が長湯の傾向にあるようです。

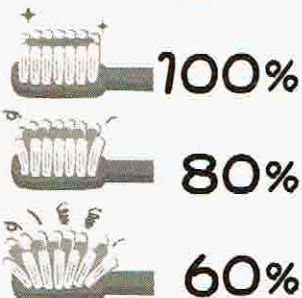
理想の歯ブラシで
気持ちのいい新年を迎えましょう!



いよいよ 2018 年最後の月がやってきました。年末は大掃除をするご家庭も多い
ため部屋はピカピカだと思いますが、歯ブラシもピカピカにして新年を迎えませ
んか? 今回は歯ブラシの替えどきについてお話します。

◆ボサボサ歯ブラシでは6割しか汚れを落とせない

歯ブラシは毛先が開いてボサボサになった時点で、歯垢を落とす能力が
下がります。新品の歯ブラシを10割とすると、少し開いた状態で8割、か
なり開いたボサボサの状態だと6割程度の歯垢しか除去できないのです。
歯ブラシの毛先が開いてきたと感じたら、早めに替えることをオススメします。



歯ブラシの選び方①

ブラシは
「硬め」か「ふつう」

特に歯ぐきにトラナルを抱え
ていないのであれば、歯ブラシ
は「硬め」か「ふつう」を選びま
しょう。なぜなら歯垢は木バ
ネバしているため、「柔らかめ」
で除去することが難しいからで
す。ただし「硬め」の歯ブラ
シは弾力性のあるものでないと
歯ぐきを傷つける原因になるの
で、注意しましょう。

歯ブラシの選び方②

短い毛のブラシを選ぶ

歯垢を落とすには、ブラシの
毛先をあてて小刻みに動かすの
がコツです。そのためには、
短い毛の方が歯垢を落としやす
くなります。具体的には毛の
長さが10mm以下
のものを選ぶと良
いでしょう。

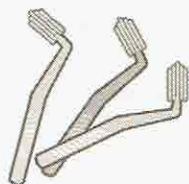


広告やデザインだけで判断せず、自分にあったものを選び
ましょう! 歯ブラシの選び方はお気軽にご相談下さい。

歯ブラシの選び方③

部分用歯ブラシも用意

歯周ポケットや歯の間などの
部分用歯ブラシも便利です。
ヘッドが単毛束になっている「ワ
ンタフトブラシ」
は、歯の間や
歯ぐきの境目
など狭いところ
もみがけます。



歯にいいレシピ

手作りおでん

材料 (2人分)

- ・ゆでタコ 200g
- ・ちくお 1本
- ・にんじん 1/2本
- ・ごぼう 1/4本
- ・こんにぶ 20cm
- ・大根 250g
- (a) だし 2と1/2カップ
- (a) しょうゆ 小さじ1/2
- (a) みりん 小さじ1/2

作り方

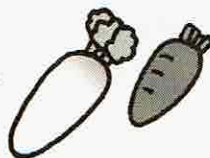
- ①タコとちくおは食べやすい大きさに
切る。にんじんは大きめに短冊
切りにする。ごぼうは3cmの長さ
に切ったあと、縦に4等分に
それぞれの食材を下ゆでする。
- ②大根は厚さ2cmに切り、面取りをしてやわらかくなるまでゆでる。
- ③こんにぶは3cm幅に切り、水につけて戻す。汁はとっておく。
- ④こんにぶにごぼう4切れを巻き、巻き終わりを楊枝で留める。にん
じんは幅半分にしたこんにぶで巻いて、端を結ぶ。残りのこんに
ぶは結びこんにぶにする。
- ⑤なべに(a)とタコを入れて火にかけ、煮立ったら③のこんにぶの戻し
汁と残りの材料を入れ、煮立たない火加減に弱める。煮汁が
減ってきたら水を入れて調整し、火が通ったら完成。



ワンポイント!

練り物にはカルシウムが含まれています。寒
いこの時期はおでんにすると練り物を美味しく食
べられますね。

寒いこの時期はおでん



栄養価 (1人分)

- ①エネルギー 252kcal
- ②カルシウム 56.7mg