

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



こんにちは！ 衛生士の山口です。

みなさん、このコロナ禍で、どのようにお過ごしでしょうか？

おうち時間が長くなり、少しでも変化を楽しみながらすごそうと思い、今私がはまってるのがパンです！普段からトーストやサンドイッチなどパンは好きでよく買ったりしていましたが今は似せておうちで作りチャレンジしています！

某テレビ番組でやってた照りツナトーストやウェーブトースト(きな粉クリームとこしあんを交互にのせた物)、スモアトースト(マシュマロにチョコをかけたもの)など美味しいのでぜひ挑戦してみてください。またパンが食べたくなってきたなっ！

- 1、食パンの耳にそって一周包丁を入れ、パンの耳より内側を手で押し潰して皿(くぼみ)を作る。
- 2、マシュマロとチョコを1で作ったくぼみにぎゅうぎゅうに詰め、クリームチーズをのせる。
- 3、トースターに入れて4分焼けばおいしいマシュマロスモアトーストの出来上がり。

間違えやすい！ 漢字表記のおぼえかた

捜す と 探す

何かを見つけ出すという意味の「さがす」には、二つの漢字があります。例えば「無くした時計をさがす」という時はどちらの漢字を使うでしょうか？正解は、「見えなくなったもの・失ったものを見つけ出す」という意味を含む「捜す」です。一方で、「探す」は「さぐる」と読むこともできるため、「自分が求めるものを探し出す」という意味があります。つまり、無くしたものをさがす時は「捜す」、ほしいものをさがす時は「探す」となります。



捜す (例) 無くした指輪を捜す

探す (例) 仕事のパートナーを探す

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ

歯科医院を訪れる患者さんを年齢別に分けると、最も多いのが65～69歳までの患者さんです。

では、患者さんたちが来院する理由で、最も多いのは次のうちどれでしょうか。



① 成人性歯周炎の治療



② おし歯の治療

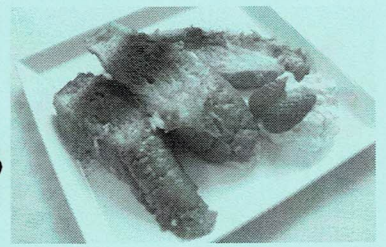


③ 定期的な歯科検診



★ヒント★ あなたはどんな時に歯科医院へ行くでしょうか？ 答えは裏ページをご覧ください。

歯にいいレシピ

ココアフレンチトースト
パイナップル添え

材料 (2人分)

- ・フランスパン……………80g
- ・牛乳……………1カップ
- ・卵……………1個
- ・加塩バター……………10g
- ・クリームチーズ……………50g
- ・パイナップル……………35g
- ・イチゴ……………10g
- ・粉末ミルクココア……………3g



栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………360kcal
- ②カルシウム……………158mg

作り方



- ①: 深いバットに牛乳と卵を入れ、混ぜ合わせる。そこに2cmの厚さに斜め切りにしたフランスパンを並べ、5分ほど浸す。
- ②: 1cm角に切ったパイナップルとクリームチーズをボウルに入れて混ぜ合わせ、パイナップルを作る。イチゴはヘタを取って縦4等分に切る。
- ③: フライパンに加塩バターを入れて加熱し、①を並べて表面が薄いきつね色になるまで焼く。
- ④: 皿に③を並べ、横にパイナップルとイチゴを添える。茶こしを使って粉末ミルクココアをフレンチトーストに振りかける。

ワンポイント!

ココアには抗菌作用があり、口腔内を清潔に保つ働きがあるとされています。また、牛乳やチーズには歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

あなたはご存知ですか?

しんびしか
審美歯科とは

少し前まで、「審美歯科」は芸能人のような一部の人のしか知られていませんでした。しかし、近年ではメディアにも取り上げられ、広く認知されるようになってきました。そこで今回は、審美歯科とはどのようなものなのか、改めてご紹介します。

審美歯科とは?

むし歯や歯周病の治療を目的とした一般歯科治療に対し、審美治療とは歯を白くしたりきれいに整えたりするなど、美しさを求める治療になります。保険治療となる一般治療とは異なり、審美治療は治療方法や治療費がクリニックによって異なります。

口元のコンプレックス
を解消する審美歯科

「歯が黄ばんでいる」「前歯の形や大きさがそろっていない」「歯ぐきの黒ずみが気になる」など、人によって口元の悩みはさまざまです。審美歯科では生まれつきのものだけでなく後天的な悩みにも対応しているため、口元のコンプレックスを治すことが可能です。諦めるのは早いかもしれません。



憧れの白い歯も手に入る

例えば歯を白くしたい場合、元の歯を漂白剤でブリーチングをし、白くすることができます。また、治療済みの銀歯や差し歯が気になるときには、セラミッククラウンという白くてきれいな差し歯に換える治療法もあります。

このようにお口の状態によって対処法は異なりますが、最終的に憧れの白い歯を手に入れることができるようになります。

これまで口元がコンプレックスで消極的だった人が、治療を受けてから明るく活発な性格になった例もあります。興味がある方はぜひご相談ください。



★ クイズの答え ★

①成人性歯周炎の治療

正解は「成人性歯周炎の治療」。歯ぐきが腫れて出血するだけでなく、歯を支える骨などが溶けて歯がグラグラしたり、歯が抜けてしまったりする怖い病気です。