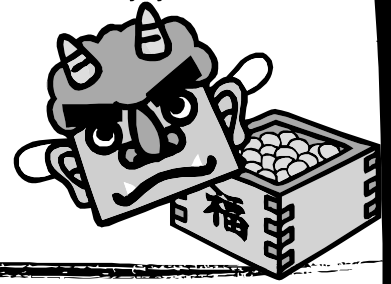


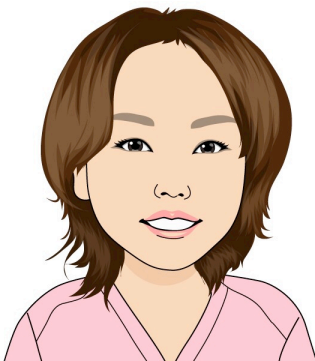
よしなか歯ッピー通信

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



いつも笑顔で対応
うめはら ゆか

こんにちは！！

よしなか歯科クリニックの受付をしております梅原です。

2月はHappy Valentineということで、当院でも日ごろの感謝をこめて患者様に“歯っぴいキシリチョコホワイト”をお配り致します。

実は、このチョコレートすごいのです！！

寝る前に食べても虫歯にならない不思議なチョコなのです。

というのも砂糖が使用されていなく、甘味料としてキシリトールが使用されています。

キシリトールの特徴は、甘みがありながらもカロリーが低い！しかも、お口の中の細菌による酸の産生がほとんどなく、ミュータンス菌(虫バイキン)の一部の代謝を阻害することから、う蝕予防にも効果があるといわれています。

おいしい上に、虫歯予防にもなるなんて一石二鳥ですよ^^

もし、お気に召されましたら20個入り1袋にて販売も致しますので、受付までどうぞ。

心の扉をひらく言

大きな約束は必ず守ろうとしますが、ほんの小さな約束って、つい忘れてしまうことありませんか？

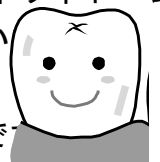


小さな約束だと、破られた方は「まあ、仕方ないか…」とってしまうもの。でも、いつまでも覚えているものです。

だからこそ小さな約束を守る人は、相手に感謝され、「誠実な人だなあ」というイメージを持ってもらうことができるので

キャンペーンのお知らせ

2月1日から3月31日の間に、ホワイトニングの春のホワイトニングキャンペーンを行います。



春は新しく何かを始めるチャンスで、新生活を始められる方、何かを変えたい方、白い歯で素敵な口元になりませんか？ ホワイトニングコーディネーターがあなたの疑問に答えます！

オフィスホワイトニングまたはホームホワイトニングがこの期間ですと、通常価格よりかなり格安で受けられます。先着20名様です。詳しくは、ご遠慮なく受付まで！！

子どもの歯ならびのお



歯ならびは「**遺伝的な影響が大きい**」とよく言われますが、「**生活習慣**」や「**生活様式**」との関連性もとても大きいのです。現代の子どもたちの噛み合わせも、明らかに数年前とは変化しています。また、「**姿勢**」や「**骨格**」とも密接に関係しているため、「**背骨が曲がると歯ならびも曲がってしまう**」

★「すきっ歯」は悪いこと？

すきっ歯とは、歯と歯の間に隙間ができている状態の事を指しますが、子どもの場合、実は「**すきっ歯**」の子の方が大人になった時、**良い歯ならびになると言われています。**

なぜなら、隙間の無い子は、これから生え変わる永久歯のスペースが確保されていないため、歯ならびが悪くなる可能性が高

★良い歯ならびにするには？

顎の発達のために忘れてはいけな**いのが「よく噛む」**ことです。よく噛むことによって顎の骨を作る活動を活性化できるのです。

したがって、とにかく**しっかりよく噛む、そして顎を成長させるようにする。これが理想の歯ならびに近づけるポイント**です。キレイな歯ならびと口元は

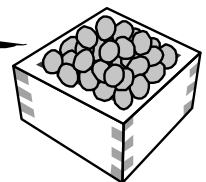
大人になった時の歯ならびは、実は「**4歳**」頃までにある程度決まってしまうと言われています。

子どもの頃の顎の発達はその後の歯ならびに大きく影響しますので、小さいお



歯にいいレシピ

カリカリ五目豆



材料 (2人分)

- ・大豆(煎り) 25g
- ・黒ごま 5g
- ・切干大根(乾燥) 10g
- ・(a)切干大根の戻し汁 大さじ3

作り方

- ① : 切干大根は水で戻し、水気をきってみじん切りにする(戻し汁はとっておく)。くるみは荒く砕く。
- ② : お鍋に①、(a)、大豆を入れて中火で煮る。

栄養価 (1人分)

- エネルギー 147kcal

ワンポイント

乾物ならではの食感を活かした一品です。桜えびは軽く炒めると、歯ごたえと香りが残って美味しくなり

