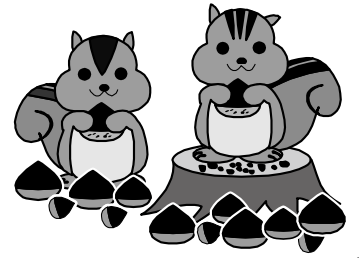


よしなか歯ッピー通信

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、北川 夏希と申します。

11月に入り、”ハロウィン”も終わり、朝・夜は寒くなってきましたね。皆さん服選びに困りませんでしたか？ 朝・夜は寒いけど、昼間は暖かい… 私はお出かけするときは、いつも困っていました。季節の変わり目ですので、体調にはくれぐれもお気をつけください。

ところで、10月は医院でもちょっとした飾り付けや私たちもかぼちゃのカチューシャをしてハロウィンの雰囲気をもんの少しだけ出してみました。最近では、日本でもハロウィンが大きなイベントとなってきていますので、来年は本格的に仮装ができればなと思っています。もちろん仕事に支障がない程度で(笑)

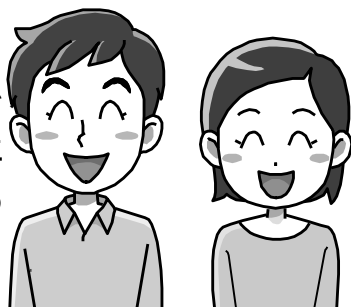
11月は祝日が2回もありますが、皆さん どこかお出かけする予定はありますか？ 私は、紅葉を見に行きたいと思っていますが、紅葉スポットがたくさんありすぎて どこがいいのやら… 以前、京都の南禅寺・嵐山など見に行きましたが、どちらも綺麗でしたので、行かれたことがない方は、是非足を運んでみて下さいね。他に、ここがよかったなど、オススメの紅葉スポットがあれば教えてください！

心の扉をひらく言

誰かに何かをしてもらうより、誰かに何かしてあげること考えてみましょう。

求める立場から、与える立場になったあなたは、一緒にいる人の心を温めることができるのです。

与えることのできあなたは、誰の目にも魅力的な人に映るでしょう。



歯ブラシでエコ活

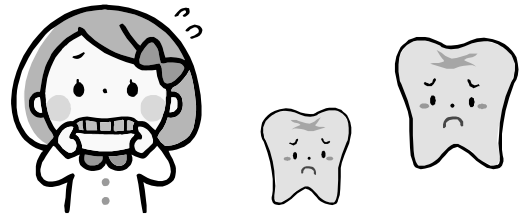
毎日使っている歯ブラシで“エコ活動”ができたらしょう？



日本人全員が、3ヶ月に1度歯ブラシを交換すると、年間約5億本使われる計算となり、同じ数のゴミも出てしまいます。しかし、こういった歯ブラシのゴミを減らすべく、数年前からブラシだけ交換できる歯ブラシが登場しています。ブラシだけの交換なので資源の節約でき、ゴミも少なくできるのです。

この機会にこの歯ブラシを使用して、

歯の黄ばみについて



★黄ばみの原因は？

歯が黄ばむ原因の1つは、コーヒー・紅茶・赤ワイン・カレーなど“色の濃い食べ物・飲み物の着色成分が歯にくっ付き、それが歯の表面の「エナメル質」に染み込んでしまうため”です。

また、もう1つの原因は“加齢”です。歯の表面のエナメル質は年齢と共に薄くなり、エナメル質の下にある黄色の「象牙質」が透けてしまうため、歯が黄ばんだように見えて

★黄ばみを解消する方法



●歯みがき

食べ物や飲み物の着色汚れがエナメル質に染み込んでしまう前なら、歯みがきをして取り除くことができます。

今は“ステイン除去効果のある歯みがき剤”もありますので、こういったものを使ってみましょう。



●歯のクリーニング

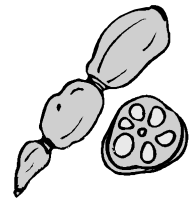
歯科医院では“特殊な清掃機具”を使って歯をキレイに磨くことができます。歯のクリーニングは汚れを落とし、むし歯や歯周病予防の効果もあります。

●ホワイトニング

ホワイトニングは歯に直接薬剤を塗って歯の色を脱色していく方法です。薬剤の成分は“過酸化水素・過酸化尿素”で、お口の消毒用として使われていたものなので、安全に歯を白くすることができます。

歯にいいレシピ

れんこんオムレツ



材料（2人分）

- ・レンコン.....60g
- ・たまねぎ.....
- ・卵.....3個
- ・サラダ油.....

作り方

- ①：れんこん、たまねぎ、トマトはスライスする。
- ②：ボウルに卵と塩を入れて混ぜ、①を加えて軽く混ぜる。
- ③：フライパンでサラダ油を熱し、②を入れて弱火で両面を焼



栄養価（1人分）

- エネルギー・・・210kcal
- 食物繊維.....1.4g
- 塩分.....

ワンポイント

トマトを入れることで、甘味や酸味が加わるので調味料を多く必要としません。ポイントは、味の濃い小ぶりのトマトを用いることです（ミニトマトでも代用できます）。