

院長からのひとこと

新年明けましておめでとうございます！院長の清水です。
 医院を開業して2年半が経ちましたがスタッフも少しずつ増えて現在では歯科衛生士(4名)・受付(2名)・管理栄養士(1名)とそれぞれの役職でスタッフが活躍してくれています。
 当院は「お口の健康を通して、皆様の全身の健康もサポートしていきたい」という思いがあります。お口は物を食べて栄養を取るための入り口であり、おいしく食事が出来ることは人生の大きな楽しみの一つかと思えます。
 今年から2ヶ月に1度ほど、このそらいろしターを発行させていただき、皆様に「お口の健康」「全身の健康」「食事」「栄養」などに関する情報をお伝えできたらと思っています。至らない点もあるかと思いますが、スタッフ全員で協力して制作しておりますので、ぜひ読んでいただけたら幸いです。



LINE そらいろ歯科医院
公式LINEアカウント！

- LINEから24時間予約可能
- 予約日の数日前に通知
- 気軽にLINEでお問い合わせOK！

LINE登録していただいた方に
歯ブラシ1本プレゼント！



Instagram
始めました！

医院の様子や商品紹介などいろいろなことを投稿していきます！
ぜひのぞいてみてください♪



そらいろしター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-13:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00-18:00	●	●	●	/	●	●	/

※休診日：木・日・祝（祝日がある週は木曜も診療）

管理栄養士 & 歯科衛生士

なんで歯科医院に管理栄養士がいるの？

1 食生活の改善

歯の二大疾患である虫歯と歯周病は、食生活や生活習慣病と関係があるため、食生活の改善によって虫歯や歯周病を予防します。それぞれの患者様に応じた食生活の改善方法をご提案します。

2 患者様に合わせた食事形態の提案

歯科医院は小さな子供から高齢者まで様々な年齢の患者様がいらっしゃいます。ひとりひとりの口腔機能に合わせた食事形態と一緒に考えていきます。

管理栄養士の不破郁生です。
現在、乳児の口腔機能の発達などを勉強中です。
まだまだ経験不足で分からないことも多いのですが、気になること等なんでもご質問ください！
一緒に食生活からお口の健康を守りましょう！



石川県は虫歯・歯周病が多い？！

石川県は全国的に虫歯や歯周病になっている方が多いって知っていましたか？

石川県はお菓子(洋菓子・和菓子含む)

アイス、チョコの消費量(県民一人当たり)が**日本一**です。

甘い物が好きな方が多いことがわかりますね。



消費量	お菓子	アイス	ケーキ	チョコ
1位	石川県	石川県	石川県	石川県
2位	山形県	富山県	山形県	北海道
3位	福島県	栃木県	東京都	山口県

かむかむ



主菜

【材料】2人分

牛肉 200g
 ごぼう 70g
 人参 40g
 生姜 20g
 ●水 大さじ2.5
 ●醤油 大さじ1.5
 ●みりん 大さじ1.5
 ●酒 大さじ1.5
 ●砂糖 大さじ1.5
 小ねぎ 適量

『牛肉とごぼうのしぐれ煮』

- ①ごぼうを斜め薄切りにし水にさらす。人参と生姜を千切り、牛肉を食べやすい大きさにきる。
- ②鍋に●の調味料を入れて中火にかける。
- ③沸騰したら具材を加え、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ④小ねぎを散らして完成！



栄養成分表示(1人前)
 エネルギー：541kcal
 たんぱく質：14.6g
 脂質：39.4g
 炭水化物：22.9g
 食物繊維：2.8g
 食塩相当量：2.1g

一口30回を目安に噛みましょう



☆ポイント☆

旬



食物繊維が豊富！



吸収のいい鉄分が豊富
牛肉の量を減らして副菜としてもOK！



ビタミンAで免疫力アップ



ショウガで体ぽかぽか