

スタッフ紹介

名前: 大家 実可 (歯科衛生士)
趣味: カフェで朝ごはん
おいしいパン屋さがし パン作り



皆さん、こんにちは☆そらいろ歯科医院で2年勤務している大家です。4歳児の母で、毎日育児に奮闘中です。現在、クリーニングや健康相談、ホワイトニング等をさせていただいております。実は、定期的なクリーニングは全身的な病気(糖尿病、心疾患など)の予防に繋がります。スタッフ同士連携し合い、皆さんの健康のお役に立てるよう努めて参ります。上の趣味の通り、私は食べるのが大好きです。皆さんと一緒に口のお健康を維持し、一生涯おいしく食事をたのしみたいと思っています。よろしくお願ひします。



 **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!

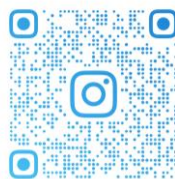
LINE登録していただいた方に
歯フラシ1本プレゼント!



 **Instagram
始めました!**

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

Follow Me



SORAIRO_DENTAL_CLINIC

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

お口の健康と栄養シリーズ①

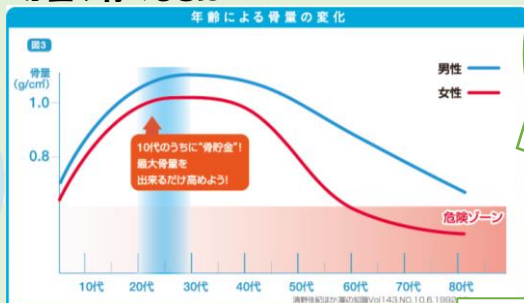
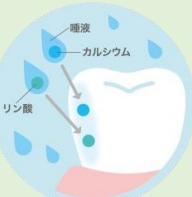
～カルシウム～

【カルシウムのはたらき】

① 歯や骨の材料になる

体内Caの99%が歯や骨のもとに！

再石灰化 歯を修復



20歳までに骨貯金をできるだけ貯めておくことが、大人になってからの骨粗鬆症リスクを軽減します。
成長期のお子さんのカルシウム摂取はとっても大切です！

1食に1品以上を目安にとりましょう

【カルシウムが豊富な食材】

- ・乳製品(牛乳、チーズ等)
- ・小魚(しらす、桜エビ等)
- ・葉菜類(小松菜、千んげん菜等)
- ・海藻類(わかめ、ひじき等)
- ・大豆製品(豆腐、納豆など)

- そのほかにも、
- ②イライラやストレスを静める
 - ③酵素の働きを調節する
 - ④筋肉を収縮させる などたくさんの働きがあるよ

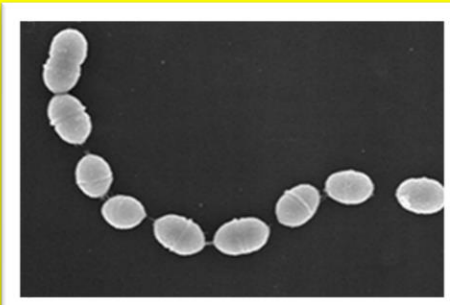
引用：歯の「再石灰化」に注目！初期むし歯はホームケアで修復しよう | お口の健康コラム | モンダミン 公式サイト | アース製薬 (earth.jp)
子どもの成長期とカルシウムのことなら カルシウムグミ (栄養機能食品) (calciumgumi.jp)



虫歯ってどうしてなるの？シリーズ①

虫歯の原因の一つは、**ミュータンス菌**です。子供の頃に感染している場合が多く、歯を溶かす酸を産生します。

ミュータンス菌



日本歯科医師会HPより画像添付

虫歯の原因は他にも色々あります。それぞれの原因にそれぞれの予防方法でアプローチすることが虫歯を防ぐ近道です。当院では虫歯のリスク検査をおすすめしています。詳しくはスタッフまで



かむかむ



レシピ

副菜

『アスパラガスと干しエビの白和え』

作成時間：約20分

- 【材料】2人分
- アスパラガス 2本
 - 桜エビ(乾煎り) 4g
 - 木綿豆腐 140g
 - 干しいたけ 2個
 - 白ねりごま 大さじ1
 - 白だし 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 白いりごま 少々

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包み15分ほど水切りする。
- ②沸騰したお湯に塩を加えてアスパラガスを固めにゆでて冷水で冷ます。縦半分に切ったらそのまま斜め切りにする。
- ③干しいたけは水戻しして薄切りにする。
- ④ボウルに①の豆腐をつぶし、●を混ぜ合わせる。
- ⑤ペースト状になったらアスパラガス・桜エビ・しいたけを加えて和える。白ごまをちらして完成！



栄養成分表示(1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 122kcal |
| たんぱく質 | 9.0g |
| 脂質 | 7.5g |
| 炭水化物 | 6.3g |
| 食物繊維 | 2.5g |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| カルシウム | 219mg |

一口30回を目安に噛みましょう



☆ポイント☆

薄味なのでお子さんも食べられます。素材の味を楽しんでください！

旬



少しかために茹でることで噛み応えUP！アスパラガスは葉酸が豊富なので妊婦さんにもおすすめです



豆腐、干しエビはカルシウムが豊富！



きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収率を上げてくれます。戻し汁を和え衣に少し加えるとうま味がUP！