

スタッフ紹介

名前: 中屋 沙月 (受付)
趣味: 愛犬、料理



皆さん、こんにちは！そして明けましておめでとうございます！受付の中屋です。私の趣味はもうすぐ10歳になるかわいい愛犬と戯れること🐾、料理をすることです🍴(食べることが大好きです♡) いつも管理栄養士さんに栄養の事や食材の知識を教えてもらったりしています！そらいろレターに載っているレシピも作りました☆とってもおいしかったので皆さんも是非作ってみてください♪

これからも受付として、患者様に安心して通っていただけるよう、つねに笑顔で明るい対応を心がけていきます！おしゃべりも大好きなので是非お話してくださいね♡



LINE登録していただいた方に
歯ブラシ1本プレゼント！



FollowMe

SORAIRO_DENTAL_CLINIC

こんな検査があります！

唾液検査 ¥5500

虫歯菌の数、唾液の質・量を調べて虫歯になるリスクが分かります！
書いてきていただいた食生活アンケートをもとに管理栄養士から食生活のアドバイスも！

口臭検査 ¥2600

口臭の原因となるガスの量や種類を調べます。

令和5年
1.2月号



そらいろレター

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

タバコがやめられない！！シリーズ1

【体への影響】

歯周病の進行

免疫力低下
がんや動脈硬化などの病気



歯周病とタバコの関係

- ①ヤニによって歯に汚れがたまりやすく、歯周病になりやすい
- ②ニコチンの血管収縮作用
→細菌が繁殖しやすくなる
- ③歯肉の繊維化
→出血や腫れが現れにくく、歯周病になっていることに気づかずに悪化しやすい
- ④歯茎の修復能力が低下するため、治療しても治りにくい

タバコの煙には
約4000種類の化学物質
そのうち約250種類が有害物質
約70種類が発がん性物質

電子タバコも
有害物質を
含んでいます



喫煙者が積極的に摂ってほしい栄養

- ・抗酸化ビタミン(ビタミンA・C・E)
- ・タンパク質

歯周病シリーズ①

そもそも歯周病とは・・・？

お口の中の**菌**によって歯ぐきや歯を支える骨が溶けてしまう**感染症**です

1度骨が溶けてしまうと骨は元に戻りません

感染症なので良くなっても、**お口の環境が悪くなると繰り返し感染**してしまいます。



歯周病にとって大切なのは！

毎日の正しい歯磨きで歯の表面を清潔に保つことです！
そのためには、歯科衛生士から正しい歯磨き指導を受け、
定期検診での歯ぐきの検査や機械でのお掃除で菌を減らし、
清潔な状態を保ちましょう



かむかむ



主菜

約20分

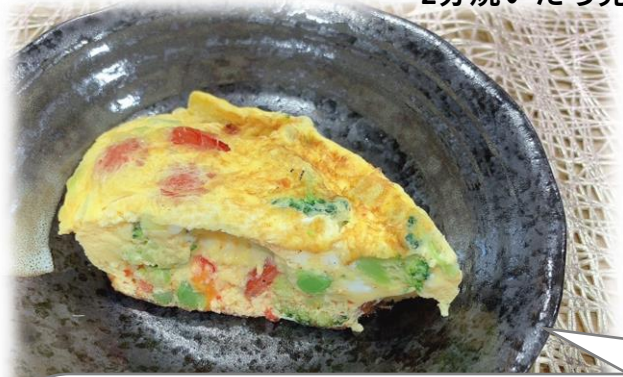
【材料】2人分

- ブロッコリー 1/4株
- ミニトマト 2個
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- オリーブ油 適量

加熱時間は生地の厚さなどによって変わります！焦がさないように気を付けて！

「ブロッコリーとトマトのオムレツ風」

- ①ブロッコリーは小さめの小房にわけ耐熱容器にブロッコリーと少量の水を入れてラップをして600Wのレンジで1分30秒加熱する。その後水気を切り、粗熱をとる。
- ②ミニトマトは4等分のくし形に切る。
- ③ボウルに卵を割り、牛乳・塩コショウ・粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ブロッコリーとトマトを加えて全体を軽く混ぜる。
- ⑤油で熱したフライパンに④を流し入れ蓋をして中火で4分焼く。お皿などを使って裏返して2分焼いたら完成！



栄養成分表示(1人分)

エネルギー	: 151kcal
たんぱく質	: 9.4g
脂質	: 10.8g
炭水化物	: 3.7g
食物繊維	: 1.6g
食塩相当量	: 0.5g
ビタミンA	: 124μg
ビタミンE	: 1.7mg
ビタミンC	: 43mg

☆ポイント☆

- ・ブロッコリーはビタミンC、トマトはビタミンA、卵はビタミンEとたんぱく質を多く含んでいるので喫煙者におすすめのレシピです。もちろんタバコを吸わない方にもおすすめです。
- ・ブロッコリーに含まれるビタミンCを守るために電子レンジ加熱がポイント！

旬



良いブロッコリーの選び方

- ・つぼみや葉の色が濃い緑色のもの
- ・つぼみが固く締まってこんもりと盛り上がったもの
- ・茎の切り口がみずみずしく空洞がないもの