

ホームケア物品紹介

「メルサージュ クリアジェル」

★虫歯予防したいお子様におすすめ

¥880



いいところ

- ◎高い殺菌効果
- ◎バイオフィルムに浸透殺菌
- ◎薬用成分を長く留ませるジェル状
- ◎フッ素1450ppm配合で虫歯予防

} むし歯・歯肉炎・口臭予防!!

→ 就寝前のスペシャルケアに!!



味はオレンジで虫歯予防したいけど大人用の歯磨き粉はおいしくなくて使えない...というお子様でも使いやすいお味になっています!

松風HP参考・引用



LINE登録していただいた方に
歯ブラシ1本プレゼント!

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。



Instagram
SORAIRO.DENTAL.CLINIC

食事で気になっていることはありませんか?

野菜不足に悩んでいる...
おやつがやめられない...
減塩方法がわからない...

将来食べることに困らないように、

栄養相談を受けてみませんか?

あなたに合ったレシピをご提案させていただきます

ご希望の方は
スタッフに
お申し付け下さい!

令和6年
11.12月号



そらいろレター

管理栄養士 & 歯科衛生士

歯医者で必ず撮影するレントゲン画像～パノラマ撮影編～



「このレントゲン写真、初めて受診したら必ず撮るけど、何がわかるの？なんで必要なの？」



パノラマ撮影から得られる情報、実は沢山あるんです！

歯の状態(歯の生え変わりの経過や虫歯、歯周病、親知らず)はもちろん、歯並び・顎の関節・副鼻腔なども画像からわかることがあります。

定期的に撮影をして、経過観察を行うことで、歯の健康状態をチェックしていきます。

口内炎(アフタ性口内炎)と食事

口内炎(アフタ性口内炎)とは？

アフタ性口内炎は、直径0.3～1cm程度の円形または楕円形で、灰白色または黄白色の偽膜で覆われ、縁は赤くなって痛みを伴います。通常は1～2週間ほどで治癒します。

口内炎(アフタ性口内炎)の原因

実はまだ原因がはっきりわかっておらず、食事やブラッシングの際に粘膜を損傷してしまった箇所から口腔内の細菌に感染してできたり、ビタミン不足や睡眠不足、ストレスなど、さまざまな要因が重なってできるのではないかとされています。

刺激の少ない食事の工夫と食べ方

刺激物、刺激の強い食べ物は控える

- ・香辛料(唐辛子、わさび、こしょう、カレー粉等)
- ・味の濃すぎる物(酸っぱい、しょっぱい、甘い)
- ・熱すぎるもの、冷たすぎるもの
- ・飲酒を控える、禁煙

少量ずつよく噛んで食べる

- ・よく噛み砕き粘膜への当たりを和らげる

水分を補う

- ・水分の多い食べ物を取り入れる
- こまめに水分補給をする

参考：歯科でできる実践栄養指導
国立がん研究センター、大阪国際がんセンター

旬の



汁物

「野菜ごろごろ豆乳スープ」

【材料】2人分	
さつまいも	140g
白菜	3枚
しめじ	1/2株
人参	1/2本
豆乳	300ml
＜調味料＞	
コンソメ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々



- ①さつまいも、人参は1.5cm幅のさいの目切りにして、さつまいもは5分程水にさらしておく。しめじは石づきを取ってほぐし、白菜は1.5cmの幅で切っておく。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで600W6分加熱する。
- ③鍋に豆乳を入れて中火で加熱し、温まったら調味料を加えて味を調える。
- ④③に②の具材を入れ、3分ほど弱火で加熱して完成。

☆ポイント☆

- ・さつまいもには、食物繊維とビタミンCが多く含まれ、食物繊維による整腸作用で便秘改善が期待できます。
- ・白菜は水分が多く、比較的多く含まれているのがカリウムとビタミンCになります。
- ・人参には、β-カロテンが多く含まれ、抗酸化作用や免疫賦活作用などがあることが報告されています。
- ・具材を電子レンジで加熱しておくことで、鍋で加熱する時間を短縮できます。
- ・ベーコンやお肉を入れたり、野菜の種類を変えたりアレンジするのもおすすめです。