

物品紹介

「歯医者さんからのリカルチョコレート」

★虫歯になりやすい方

★チョコレートがお好きな方

★治療を頑張ったお子様へのご褒美 におすすめ

いいところ

◎キシリトール100%

◎砂糖不使用

※1袋約20粒入り 個包装

¥750
※5~9月はクール便(300円)が
別途かかります!



} 虫歯予防に効果的!!

ミルクと抹茶の二種類があり、砂糖不使用なのに甘味もしっかりあり、一粒の食べ応えもあるので大人から子供までお口の健康を守りながら、美味しく召し上がっていただけます!



LINE登録していただいた方に
歯ブラシ1本プレゼント!



Instagram
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わかります! 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。

食事で気になっていることはありませんか?

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

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...

ご希望の方は
スタッフに
お申し付け下さい!

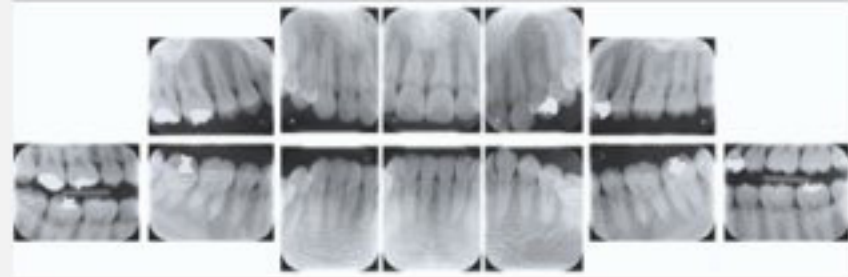
令和7年
1.2月号

そろそろレター



管理栄養士 & 放射線技師

歯医者で必ず撮影するレントゲン画像～デンタル撮影編～



大きいレントゲン写真とどう違うの？
なんでこんなに撮るの？



細かいデンタル写真を撮影することで分かること

- 歯と歯の間の細かい部分が見える
- 2次う蝕(かぶせ物の下に新たにできたむし歯)がわかる
- 歯の根っこの先までしっかり観察できる
- 歯石があるかどうかを観察できる

細かいレントゲン写真には、今後の治療方針の決定や、メンテナンスでの歯石取りなど、たくさんの大事な情報が詰まっています！

<放射線検査Q&A>

Q. 沢山レントゲン撮ったけど大丈夫？

A. 大丈夫です。歯科のレントゲン撮影は撮影範囲が小さく、被ばく線量も最小ですので、体への影響は少ないです。

Q. 子どもも撮影して大丈夫？

A. 大丈夫です。子どもの被ばく線量は大人よりさらに少ない線量で撮影しているので、ご安心ください。

Q. 妊婦ですが、レントゲンを撮っても大丈夫？

A. **歯科医師の判断により必要な場合のみ**、最低限の撮影を行う場合があります。被ばく線量は少なく、防護エプロンも着用していただくので、腹部(胎児)への影響は非常に少ないです。

旬の



主菜

「鱈の野菜たっぷりあんかけ」





旬の鱈と小松菜を使った、お野菜がたっぷりとれるレシピです！
寒い時期にはぴったりの彩りのいいあんかけとなっております！



【材料】2人分	
旬・鱈	2切れ
・塩	小さじ1/3
・酒	大さじ1
・油 (鱈を焼く用)	適量
・油 (野菜を炒める用)	適量
旬・小松菜	1株
・人参	1/3本
・玉ねぎ	1/4個
・えのき	1/3袋
・水	150ml
＜調味料＞	
・しょうゆ	小さじ2
・本みりん	小さじ2
・砂糖	小さじ1/2
＜水溶き片栗粉＞	
・片栗粉	小さじ2
・水	大さじ1

- ① 鱈は塩、酒で下味をつけ、5分程置く。
- ② フライパンに油を引いて中火にかけ、①の鱈を片面に焼き色がつくまで焼いて裏返し、蓋をして弱火で7分焼き、器に盛りつける。
- ③ フライパンに油を引いて中火にかけ、小松菜、人参、玉ねぎ、えのきを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に水150mlと＜調味料＞を加え、一煮立ちさせたら火を止め、＜水溶き片栗粉＞を加えて再加熱し、とろみをつける。
- ⑤ ②の鱈に④のあんをかける。

☆ポイント☆

- ・鱈はカロリーが低いことや、脂質の含有量も低いことが特徴です。 
- ・鱈にすでに塩がかかっている場合は、下味の塩はかけなくてOKです。 
- ・小松菜は、抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含んでいます。