

スタッフ紹介

名前: 亀田 康子 (歯科助手)
趣味: 美術館に行くこと



みなさんこんにちは！歯科助手の亀田です。
そらいろ歯科医院では、診療器具の準備や片付け、受付、先生の診療補助などを行っています。みなさんが安心して、そらいろ歯科医院に通っていただけるように心を込めてサポートしてまいります。

趣味は美術館に行くことです。作品はもちろんですが、美術館の中や外をぶらぶら歩いているだけで心が落ち着きます。
おすすめの美術館があったらぜひ教えてください！

こんな検査があります！

唾液検査	¥5,500	口臭検査	¥2,600
------	--------	------	--------

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。
あなたに合った虫歯対策法をご提案します！

口臭の原因となるガスの量や種類を調べて、対策法をお伝えします。



SORAIRO.DENTAL.CLINIC

募集中です！ご相談ください！ (すべて保険診療)

お口育て学校

3～10歳の子とその保護者様対象
※矯正中の方は対象外になります

お口や食べることに関する知識、
お口を鍛えるトレーニングを学べます！

かむかむスクール

50歳以上でお口が衰え始めている方対象
お口を鍛えて体も健康に！

個別の離乳食相談

離乳食教室の対象月齢に合わなかった方や、
離乳食をすでに始めていてお困りがある方対象

管理栄養士から月齢に合わせた離乳食のポイント、
歯科衛生士からは乳歯のケア方法をお話します。

令和7年
9.10月号

そらいろレター

管理栄養士 & 歯科技工士

金属の被せ物～材料～



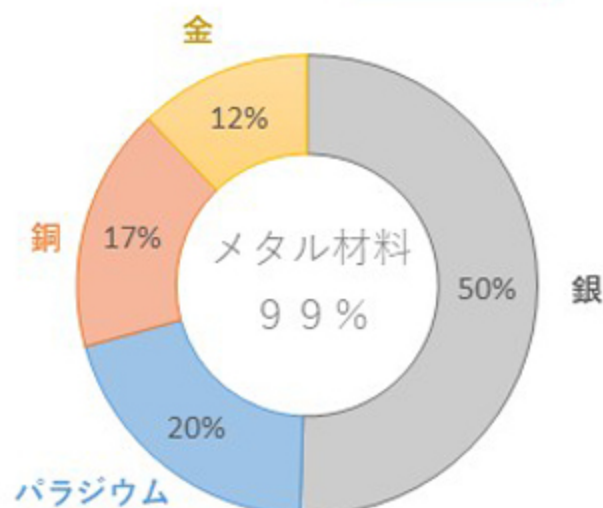
金歯



銀歯

主成分【金】

銀や合金などを混ぜて作られます
20Kや18Kなどの合金が用いられます

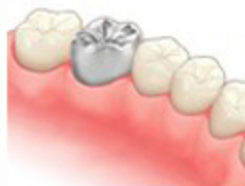


選択のポイント

ご自身の口腔状態や希望に合った材料を先生とよく相談した上で選ぶことが大切です！

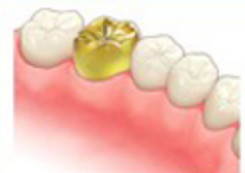
特徴

こんな方にオススメ



- ・壊れにくい
- ・歯との隙間から虫歯になりやすい

保険内で治療したい方



- ・壊れにくい
- ・歯との隙間はできにくい

かみ合わせの強い方
歯ざしり・食いしばりをする方

次回のそらいろレターでは、プラスチックのかぶせ物についてご紹介します♪

旬の



副菜



約10分

【材料】2人分

かぼちゃ	1/8個
マヨネーズ	大さじ1/2
塩こしょう	少々
クリームチーズ	15g
クルミ	20g

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	191kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	12.0g
炭水化物	19.0g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	0.2g

「ごろごろクルミのかぼちゃサラダ」



【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切り、皮をむく。耐熱ボウルに入れラップをして600wの電子レンジで3～5分加熱する。
- ②かぼちゃが柔らかくなったらフォークなどで潰す。
- ③マヨネーズ、塩こしょうを加えよく混ぜる。
- ④小さく切ったクリームチーズ、粗く砕いたくるみを混ぜ合わせたら完成

☆ポイント☆

- ・かぼちゃが硬くて切れない場合は先に電子レンジで温めると切りやすくなります。電子レンジ後は熱々なので火傷に気を付けてください。皮は多少残っていても彩りが良くなるので大丈夫です。
- ・クリームチーズは形が残る程度にざっくり和えると味の変化があって飽きにくいです。
- ・クルミは粗く砕くことで、噛む回数を増やせます。
- ・お好みでこしょうを多めに振るとピリッとアクセントになります。