

スタッフ紹介

名前: 筈谷 志那 (歯科衛生士)
趣味: 料理、アニメや韓ドラを見ること



みなさんこんにちは！歯科衛生士の筈谷です。
最近の趣味は手の込んだ料理を作って、
アニメや韓ドラを見ながら食べることです☆
オススメのレシピやアニメがあれば教えてください！

料理をおいしく食べるには健康な口腔内であることも関係してきます。
なので健康な口腔内にするためのサポートをさせていただきます！
セルフケアの仕方など気になることはお気軽にご相談ください♪

令和7年
11. 12月号

そらいろシター

気になる自分の口臭、 検査してみませんか？

口臭検査 ¥2,600

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。

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

6～12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

丸のみ、くちゃくちゃ食べなどのお悩みがある方におすすめ
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！



SORAIRO.DENTAL.CLINIC

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
お口の機能を維持・向上するためのお口のトレーニングを行います。
検査も保険適用なので、自分のお口の機能が衰えていないかまずは気軽に
チェックしてみませんか？

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。

管理栄養士 & 歯科技工士

プラスチック (CAD/CAM)

の被せ物



【主材質】 プラスチック

【特徴】

- ・見た目は白いが時間がたつと変色
- ・保険適用の部位に制限あり

【こんな方におすすめ】

- ・保険内で白い被せ物を入れたい方
- ・金属アレルギーがある方

【製作工程】

① スキャン

被せ物を作りたい場所をカメラを使いスキャンします



② 設計

スキャンデータを確認し被せ物の形を設計します



③ 加工

設計したデータを三次元切削加工機で削り出します



④ 仕上げ

削り出した被せ物を調整、研磨します



かむかむ



野菜

約30分

「根菜ハンバーグ」

【材料】 2~3人分

合い挽き肉	200g
玉ねぎ	25g
ごぼう	25g
れんこん	25g
にんじん	25g
●卵	1個
●牛乳	大さじ2
●パン粉	大さじ2
●塩	ふたつまみ
●こしょう	ふたつまみ



栄養成分表示(1人分)

エネルギー	: 366kcal
たんぱく質	: 23.6g
脂質	: 23.2g
炭水化物	: 13.3g
食物繊維	: 1.9g
食塩相当量	: 1.8g

～ソース～

りんごすりおろし	中1/4個 (約50g)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
にんにくチューブ	1cm (約0.5g)

【作り方】

- ①玉ねぎ・人参・ごぼう、れんこんをみじん切りにする。
れんこんとごぼうは10分ほど水にさらして水気を切っておく。
- ②ボウルにひき肉・1・●を入れてよく捏ねて、小判型に成形する。
- ③強火に熱したフライパンにサラダ油をひき、2を入れる
- ④焼き色がついたらひっくり返して、
蓋をして弱火で10分～15分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったらお皿に盛り付ける。
- ⑥ハンバーグを焼いたフライパンに、ソースの材料を入れて煮詰める。
- ⑦ソースに少しとろみがついたら、ハンバーグにかけて完成。

☆ポイント☆

- ・ハンバーグは柔らかくて噛む回数が少ない食品の一つですが、根菜をたっぷり入れることで噛む回数を増やすことができます。
- ・りんごを使用して秋らしいソースにしてみました🍏