

スタッフ紹介

名前:小西 若菜 (歯科衛生士)
趣味:飼い猫の歯磨き



こんにちは！歯科衛生士の小西です。
最近の趣味は、実家で飼っている猫の歯を磨く事です。
猫も歯磨きをすると全身疾患のリスクを減らすことが出来るそうです！人間と同じですね！

そらいろ歯科医院では外部講師の先生が来てくださっており、学ぶ機会がたくさんあります。まだまだ未熟な新人ですが、通院して下さる皆さんにより良い施術を提供できるように日々勉強していきます🔥

令和8年
3・4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

7～12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

歯ぎしりや食いしばり 気になっていませんか？



自覚症状が少ない歯ぎしり・食いしばりですが、
体重の5倍ほどの力がかかっています。
症状が進行すると**痛みやしみる症状**を感じる場合も
あります。

【原因】 ストレス、噛み合わせが良くないなど

【体への影響】

歯が割れる

顎関節症

歯周病の進行

被せ物が壊れる

外骨腫
(あごの骨が膨らむ)

根本的な治療法はないですが、
マウスピースによって緩和することは可能！



就寝時に装着することで、
歯ぎしりによるダメージから
自分の歯を守ります。

こんな症状ありませんか？

- ・朝起きるとアゴが疲れている
- ・知覚過敏がある
- ・肩こりや頭痛がある
- ・頬や舌の横に歯の跡がある



歯ぎしりを指摘されたことがある方や、上記のような
気になる症状がある方はお気軽に先生にご相談ください。

かむかむ



副菜

約20分

【材料】2人分	
あさり水煮缶	1缶
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
じゃがいも	40g
スナッフえんどう	8本
バター	10g
薄力粉	小さじ2
●水	200ml
●コンソメ顆粒	小さじ1
牛乳	200ml
こしょう	少々

「スナッフえんどうの クラムチャウダー」



【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切りにする。あさり缶は汁とあさりに分けておく。スナッフえんどうはヘタと筋を取り、1cmの輪切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて焦げないように気を付けながら中火で炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら薄力粉をまぶして粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④●とあさり缶の汁を加えて蓋をして弱火で5分ほど煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、あさりと牛乳とスナッフえんどうを加える。沸騰する前に火を止めて、こしょうで調味して完成。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー：196kcal
たんぱく質：11.5g
脂質：8.7g

炭水化物：17.9g
食物繊維：1.9g
食塩相当量：1.1g

☆ポイント☆

- ・お好みで粉チーズを振りかけるとコクが増しておいしいです。
- ・パンにも合うので、野菜が不足しがちな朝食にもぴったり。
- ・あさが苦手なお子様は、ウインナーに代用してもおいしいです！
お好みの具材にアレンジOK！