

物品紹介

「ルシェロB-21M」 ¥350



当院で扱っていたルシェロB-20MがルシェロB-21Mへと新しくなりました！

ルシェロB-20Mに比べて歯ブラシのヘッドの厚みが20%減



奥歯の奥までスムーズに歯ブラシを入れることができます！

気になる方は衛生士までお尋ねください



【引用】GC ルシェロ歯ブラシ・歯磨きペースト総合カタログより

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！

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。

令和8年
5.6月号



そらいろしター



SORAIRO_DENTAL_CLINIC

管理栄養士 & 歯科技工士

お口に優しいメタルフリー治療

銀歯はこれまで一般的に歯科治療で使われてきた材料です。今でも使われることはありますが、近年では**お口の健康**を考えた『メタルフリー治療』という選択肢も注目されています。

〈銀歯の特徴〉

- ・壊れにくく丈夫
- ・保険適用



将来的に、

- ・虫歯の再発
- ・歯や歯茎の着色
- ・金属アレルギー

などのリスクになる場合があります



メタルフリー治療が選ばれる理由

- ・自然な見た目
- ・汚れが付きにくく、虫歯の再発リスクが低い
- ・歯や歯茎の着色が起こりにくい
- ・金属アレルギーのリスクが少ない
- ・将来的に歯を長く残せる可能性が高い

※すでに入っている銀歯を必ずしもすぐに交換する必要があるわけではありません。定期健診で問題なければそのままお使いいただけます。

かむかむ



室菜



約20分

「鱈とアスパラガスのピカタ」

【材料】2人分

アジ(三枚おろし)	2尾分
酒	大さじ1
塩こしょう	少々
アスパラガス	約5本
薄力粉	適量
卵	2個
粉チーズ	大さじ1
バター	10g



【作り方】

- ①アジは酒をかけて5分ほど置く。
キッチンペーパーで水気を拭いたら、食べやすい大きさに切り塩こしょうを振る。
- ②アスパラガスは下の方の皮をピーラーで剥き、根元を切り落といたら斜め切りにする。耐熱容器に少量の水を入れラップをして500Wで2分加熱する。
- ③アジとアスパラガスに小麦粉を全体的にまぶす。
- ④ボウルに卵、粉チーズを入れ混ぜ、3をくぐらせる。
- ⑤バター入れて熱したフライパンで4を中火～弱火で焼く。魚に火が通り、焼き色がついたら火を止めて盛り付ける。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	: 264kcal	炭水化物	: 5.4g
たんぱく質	: 25.8g	食物繊維	: 0.8g
脂質	: 14.6g	食塩相当量	: 0.7g

☆ポイント☆

・お肉や白身魚が定番のピカタですが、旬のアジを使用してみました。最初は中火で焼き色を付けて、ひっくり返したら弱火で焼くことで身がふっくら仕上がります。

・今回は旬のアスパラガスを使用しましたが、ズッキーニなどの他の野菜やキノコもピカタにできます。お好みの食材でアレンジしてみてください！

・余った卵液は焼いている時に上からかけて、衣をつけて使い切ってください。