

当院の健口に関する取り組みです！

すべて保険診療になります。ご希望の方はお気軽にお声がけください。



離乳食教室

これから離乳食を始める方、既に離乳食を始めている方で、お悩みや不安のある方にオススメ！お口の状態に合わせた離乳食をお伝えします。



お口育て学校

7～12歳の親子対象
クチャクチャ食べ、丸のみなどにお悩みの方にオススメ。
お口についての知識やお口のトレーニングを学べます！



かむかむスクール

50歳以上の方が対象
お口の機能検査とお口のトレーニングをお伝えします♪

皆様へ大切なお知らせ

これまでメンテナンス時の指導用歯ブラシ・ワンタフトブラシは無料でお使いいただいておりましたが、昨今の原材料費高騰に伴い
令和9年1月1日より、有償提供とさせていただきます。
それに伴い、メンテナンス時には普段お使いの歯ブラシに加え、ワンタフトブラシのご持参をお願いいたします。

メンテナンス当日に持ってくるのを忘れた場合、指導用または物販の歯ブラシ・ワンタフトブラシの**購入が必須**となりますので、
よろしくお願いいたします。
(歯間ブラシは有償提供ではありませんが、普段お使いのものがあれば、ご持参ください)

<料金>(指導用の場合)

- ・大人用歯ブラシ 100円/本
- ・子供用歯ブラシ 100円/本
- ・ワンタフトブラシ 100円/本

※お手洗いににおいてある歯ブラシも廃止となります。

ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。



令和8年
9.10月号

そろいろレター

管理栄養士 & 歯科衛生士

歯科衛生士インタビュー

今回は当院の歯科衛生士に『歯磨き習慣』についてインタビューしてみました！
みなさんも気になっている内容だと思うので、ぜひ参考にしてくださいね

Qどんなケアグッズを使っていますか？

①ルシェ口B-30

朝は時間短縮のためにヘッドが大きいブラシを使っています。



②ルシェ口B-21M

昼、夜はこの歯ブラシで丁寧に磨いています



③プラウト

奥歯などのポイント磨き用に



④歯間ブラシ

奥歯の間の汚れをしっかりと落とせます。



⑤フロアフロス

夜はフロスを使わないと安心して寝れません！



⑥舌ブラシ

口臭予防のために舌の汚れもケアしています



⑦ヒスケア

着色がつきにくく、知覚過敏も予防してくれます



⑧リナメル

歯の表面の小さな傷を修復して、つるつるに☆



歯科衛生士Bさん

Q 1日何回歯磨きしていますか？

A 1日4回(朝起きた後、毎食後)に5分ほどです。
歯磨き後に舌で歯をさわってザラつきがないか確認しています

Qケアグッズはどのくらいの頻度で交換していますか？

A 歯間ブラシは2週間ごと
歯ブラシは1か月ごと
舌ブラシは1〜2か月ごとに交換しています

毎日の歯磨きは自分の健康を守る大切な習慣です。
歯周病、虫歯、口臭予防や着色を落とすなどの役割があります。
私たちも丁寧に歯磨きを頑張りたいですね！他にも「こんなことを知りたい」などがあれば、スタッフにお気軽に聞いてみてくださいね♪

かむかむ



主菜

約30分

【材料】2人分

鶏むね肉	250g
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
れんこん	100g
チンゲン菜	100g
さつまいも	100g
ごま油	適量
●マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

「鶏肉と秋野菜のオーロラソース和え」



【作り方】

- ①鶏むね肉にフォーク等で小さな穴をあけて一口大に切り、塩こしょうと片栗粉をまぶす。
- ②れんこんは皮をむき、幅3mmほどの半月切りにする。水にさらして水気を切る。チンゲン菜は洗って、3cm幅に切る。さつまいもは良く洗い、皮付きのまま幅5mmほどの半月切りにし、水に10分ほどさらしておく。
- ③フライパンに油を1mmほど薄くひき、鶏肉を揚げ焼きにする。
- ④鶏肉に火が通ったら、キッチンペーパーを敷いた皿の上に取り出す。
- ⑤れんこんとさつまいもを、4のフライパンに入れて揚げ焼きにする。火が通ったら取り出す。余分な油があればキッチンペーパーで吸い取っておく。
- ⑥フライパンにチンゲン菜を加えて炒める。
- ⑦●の調味料をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、粗熱をとった具材をすべて入れてソースを絡めたら完成

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	: 513kcal	炭水化物	: 29.9g
たんぱく質	: 32.7g	食物繊維	: 3.1g
脂質	: 28.5g	食塩相当量	: 0.9g

☆ポイント☆

- ・お好みでんにくチューブをソースに混ぜるとさらにおいしいです
- ・鶏肉をタラに変えてもとっても美味しく召し上がれます。
- その日の気分で、お肉でもお魚でも楽しめます♪
- ・旬の秋野菜を加えることで噛み応えアップしています。