

# しあせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

## クリーニングとホワイトニングの違い



「歯の色が気になる」、「クリーニングして歯を白くしたい」、「着色しているのでホワイトニングしたい」etc...。患者さまのお口のお悩みで多く挙がるのが歯の色に関する事です。クリーニングもホワイトニングも、どちらも歯がきれいになりますが、意味を混同されている方も多いようです。クリーニングとホワイトニングの違い、ご存じですか？

### クリーニング

は、歯の表面についた汚れを機械的に取り除く作業のことをいいます。簡単にいうと「歯のお掃除」です。歯の表面がひどく汚れている場合には、この作業をするだけで歯は十分に白くなりますが、あくまでも歯の表面についている汚れのみを除去することが目的なので、元々の歯の色は変えることができません。汚れの種類によって、お掃除の方法が変わります。



汚れの原因がプラークや歯石の場合は、超音波スクレーパーやハンドスクレーパーという器具を使い、歯石を除去します。むし歯予防・歯周病治療の一環で、保険の範囲内でクリーニングすることができます。

茶渋やタバコのヤニなどの頑固な着色汚れ（ステイン）が原因の場合は、「PMTC」（プロフェッショナルクリーニング）がオススメです。ステインだけでなく、バイオフィーム（ブラッシングでは落とせない細菌の塊）まで根こそぎ除去。むし歯・歯周病予防効果に加えて、口臭予防効果も◎。ツルツル・ピカピカの仕上がります。



### ホワイトニング

は、歯そのものの色を白くすることをいいます。薬剤を使用し、歯の着色成分を分解して漂白します。加齢や遺伝による歯の黄ばみを、歯を削ることなく白くすることができます。口元が明るく若々しい印象に(^\_^)





# お米うんめえ～山形県！！

新米を食べよ～☆

秋は食べ物のおいしい季節ですが、やはり欠かせないのは炊き立ての白いご飯ですよ～♪♪

新米の時期になり、田んぼで稲刈りをする風景をよく見かけます。

そこで！山形のお米を大調査！！みなさんも是非食べ比べてみましょう～(^ ^)/



～はえめき～ 発売以来 21 年連続で最高ランクの特 A ランクを獲得！

- 特徴
- \*米の一粒一粒がしっかりとっていて適度な水気と旨みを持つ
  - \*炊き上がりの形が崩れず、心地いい歯ごたえと甘みを感じる
  - \*粘り気が少なくべっとりとしないので冷めても美味しい

オススメ \*お弁当やおにぎりなどと相性が非常に良い

なんと！！セブンイレブンのおにぎりに「はえめき」が使われているそう。



～つや姫～ 10 年の開発期間をかけて誕生したお米

- 特徴
- \*口当たりや粘り気などの米の味としてバランスが良い
  - \*白さや炊き上がりの艶など見た目の良さ

オススメ \*納豆などの比較的あっさりとした味付けのおかずとの相性が良い



～ひとめぼれ～ 美味しさと耐寒性に優れたお米

- 特徴
- \*ツヤと適度な粘り気
  - \*口当たりの良さが魅力のバランスに優れた美味しいお米

オススメ \*焼き魚や刺身などの和食との相性が非常に良いお米です



来年は「雪若丸」が登場！粒立ちしっかり、おいしい新食感が特徴のようです。

1 年後が楽しみですね～♪♪

## お米に合う！かむかむクッキング

### ～揚げ根菜のそぼろあんかけ～



#### ☆材料☆

レンコン	5センチ	●砂糖	大さじ 1
にんじん	半分	●みりん	大さじ 1
里芋	8個	●酒	大さじ 1
かぼちゃ	1/8個	●しょうゆ	大さじ 1
大根	5センチ	●だし汁	1カップ
ひき肉	200g	片栗粉+水	小さじ+大さじ1
玉ねぎ	1/4個		
ショウガ	1片		

#### ☆作り方☆

- ①野菜を低温でじっくり揚げる
- ②玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。フライパンに油を入  
ショウガを炒め香りが出たらひき肉、玉ねぎを炒める
- ③火が通ったら●を加え軽く煮込み水溶き片栗粉を加え  
とろみをつける
- ④お皿に野菜も盛り付け③をかけて出来上がり

