

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

6月4日は『虫歯予防デー』。そして6月10日までの1週間は『歯の衛生週間』です。虫歯の原因は“酸”で、その酸をつくっているのは、口の中にいる細菌です。菌は、口の中の食べかすに含まれる“糖”と一緒に、白いどろどろの“歯垢”を作ります。そしてこの菌はどんどん仲間を増やしていきながら酸を出し、虫歯をつくっていきます。虫歯を予防するには、歯みがきがとても大切です。また、食べ物をよく噛むことで出る唾液は、細菌がつくる酸をうすめる効果があります。バランスのいい食事をよく噛んで食べることも虫歯予防になるのです。

## おすすめ虫歯予防グッズはこちら

### ☆ルシェロハブラシ☆



B-10M/S

■ ラバー：オフホワイト  
■ ハンドル：ブルー/グリーン/イエロー/ピンク/ブラック

歯垢の効率的な除去を目的としたベリックタイプ。歯ぐきが健康な方から歯肉炎に移行しかけている方までご使用いただけ、日常的な虫歯・歯周病の予防に適しています。



P-10M・P-10S

■ ラバー：ネイビー  
■ ハンドル：ブルー/グリーン/イエロー/ピンク/ホワイト

歯ぐきが腫れている方におすすめのタイプ。歯周病の予防に適したM、歯ぐきの痛みが強い方に適したSがあります。

### ☆ルシェロフロス☆



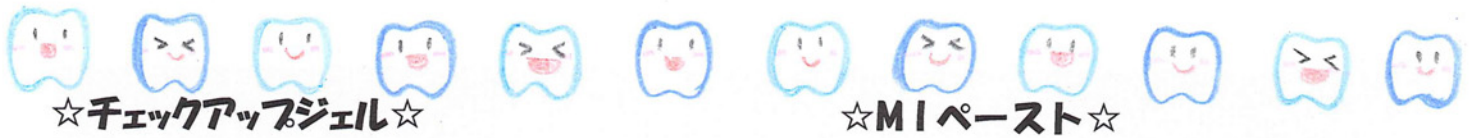
ワックスなし



ワックスあり(ミントフレーバー)

デンタルフロスを使用すると、歯と歯の間の磨きにくい部分の歯垢も、きれいに落とすことができます。使い方がわからない場合はスタッフにどうぞお気軽にお尋ねください。





☆チェックアップジェル☆

☆MIペースト☆



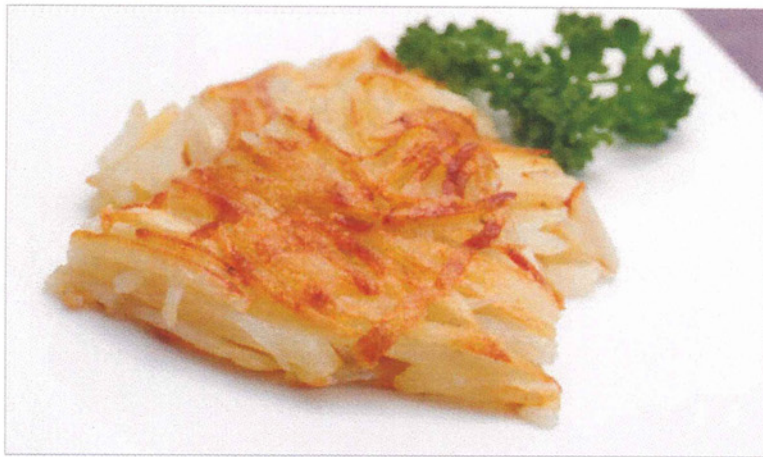
虫歯の多い方、なりやすい方におすすめの家庭用フッ素ジェルです。フッ素配合の歯磨き粉と組み合わせて使用すると虫歯予防にさらに効果的です。

牛乳由来のペーストです。白く斑点になっているような虫歯のなりはじめの歯に、早めにこのペーストを塗れば再石灰化が促進されて元のきれいな歯の色になります。また、知覚過敏の症状も抑えます。

## ♡ 噛むかむクッキングレシピ ♡

歯医者さんが考えた少しの工夫で噛みごたえがアップするレシピです。

### じゃがいものチーズガレット



#### 材料

- ✿ メークイン・・・3個
- ✿ 塩・・・小さじ2分の1
- ✿ ピザ用チーズ・・・60グラム
- ✿ サラダ油・・・大さじ1

#### 作り方

- [1] じゃがいもは、スライサーなどを使って細く切り、ボウルにいれる。(水にさらさない)
- [2] フライパンにサラダ油大さじ2分の1を熱し、【1】を6分の1量ずつ3個(3人分)平らに円形にまとめるように入れる。
- [3] 弱火の中火で、3~4分焼き、周りが少し透明になってきつね色に焼けたら、上下を返して片面も3~4分焼いて火を通す。同じようにもう3個焼く。

