

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索



4月に入り花粉症の方に辛い時期ですが、春の日差しがポカポカで新たな事をスタートするにはもってこいの季節になりました(^_^) 入学・就職・習い事を始めるなど皆さんのスタートがそれぞれあると思います。春は外を見渡すとふきのとう、つくし、菜の花、山菜と沢山の植物が芽を出します！しかし..なんと言ってもやっぱり桜です！

桜の花言葉は「優れた美人」「純潔」「精神美」「淡泊」と色々あるようですよ*そこで今回はスタッフ一押し思い入れのあるサクラが入っている音楽♪を発表！！(*´艸`)お花見ドライブ・カラオケでいかがですか☺

Dr齋藤Bestサクラsong ♪

菅江Bestサクラsong ♪

コブクロ...「桜」



コブクロの音楽が好きで国家試験の時によく聞いていた曲です☆☆

星野 源...「桜の森」

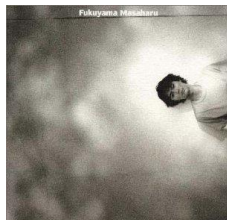


歌詞の中に「桜」という言葉は出てこないのですが、この曲を聞いているとポカポカ陽気の中、満開の桜の木の下でお花見しているような気分になります。軽快な曲調なのでサイドステップを踏みたくないです♪♪♪

山田 Best サクラsong ♪

伊藤美穂Bestサクラsong ♪

福山 雅治...「桜坂」



初めて買った CD がこの曲でした！
観ていた方もいますか？テレビの「未来日記」という番組の主題歌で切なさもありドキドキしながら毎週見ていた気がします☺

東方神起...「サクラミチ」



韓国で兵役に行くメンバーがいて活動最後の曲がこの曲でした。歌詞がグッとくる一曲です♡♡

❀ ちなみに院長のBestサクラsong ♪ はケツメイシの「さくら」です(^_^) ♪

かむかむクッキング

豚バラ塩麴と春野菜炒め



材料 豚薄切り肉	250~300g	アスパラ	5本
新玉ねぎ	中2個	ニンニクの芽	1束
塩麴	大さじ	胡麻	少々
塩コショウ	少々	ポン酢	お好みで
胡麻油	☆中さじ1 *大さじ1		

- ① 豚肉に塩麴を混ぜ軽く揉み、15分置く
- ② 玉ねぎは厚めに切りアスパラ・ニンニクの芽は3センチくらいに切る
- ③ フライパンに☆胡麻油とアスパラとニンニクの芽をさっと炒め、一旦容器に移しておく
- ④ フライパンに*胡麻油を入れ、中火で豚肉を炒め、狐色に変わってきたら玉ねぎを投入
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら③を投入し、蓋をして蒸し焼きにする(30~60秒)
- ⑥ 火が通ったら塩コショウを入れ混ぜ合わせる
- ⑦ お皿に盛りつけ、胡麻を振り掛けて出来上がり!

※お好みでポン酢を加え、さっぱり味も楽しんでみてください♪

ホワイトニング Q&A



Q1 どんな方法でホワイトニングするの?

A 医院にて施術する「オフィスホワイトニング」と、ご自宅で行う「ホームホワイトニング」を併用したデュアルホワイトニングがおすすめです。



オフィスホワイトニングは、スピーディーに歯が白くなります。後戻りしやすい一面もあります。



ホームホワイトニングは、ゆっくり、じっくり歯を白くします。低刺激で後戻りにくいのが特徴です。

歯の黄ばみが気になる・・・

白く輝く歯を手に入れたい!

結婚式や就職活動を控えている

笑顔に自信を持ちたい方、必見!!

Q2 ホワイトニングは痛いの?

A 歯の表面が一時的にデリケートになるため、個人差はありますが、しみたり、痛みを感じやすくなる場合があります。患者さんの症状に合わせて、ホワイトニングを行うペースや知覚過敏ケアのアドバイスを致します。もちろん、ホワイトニング終了後には症状はなくなりますのでご安心ください。

Q3 ホワイトニングを行う期間は?

A オフィスホワイトニングは計4回、ホームホワイトニングは1~2ヶ月を目安に行って頂きます。

Q4 歯の白さはどのくらいの間キープできるの?

A 個人差はありますが、食生活や嗜好品、ブラッシングの状況によって、再び着色してくるまでの期間が違ってきます。たばこ、コーヒー、赤ワイン、カレーなどは着色を早めます。

ホワイトニングは自費診療となります。お気軽にご相談ください♪