

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



目指せ！歯磨きの達人！

一日3回毎日欠かさずに歯磨きをしていても磨き残しを指摘されるのはどうして？何が間違っているの？疑問に思いますよね。子供の歯を虫歯から守りたいけど、今の磨き方で大丈夫かしら？不安ですよね。お口の健康を守る為、正しい歯の磨き方をマスターしましょう。

◎歯ブラシの選び方

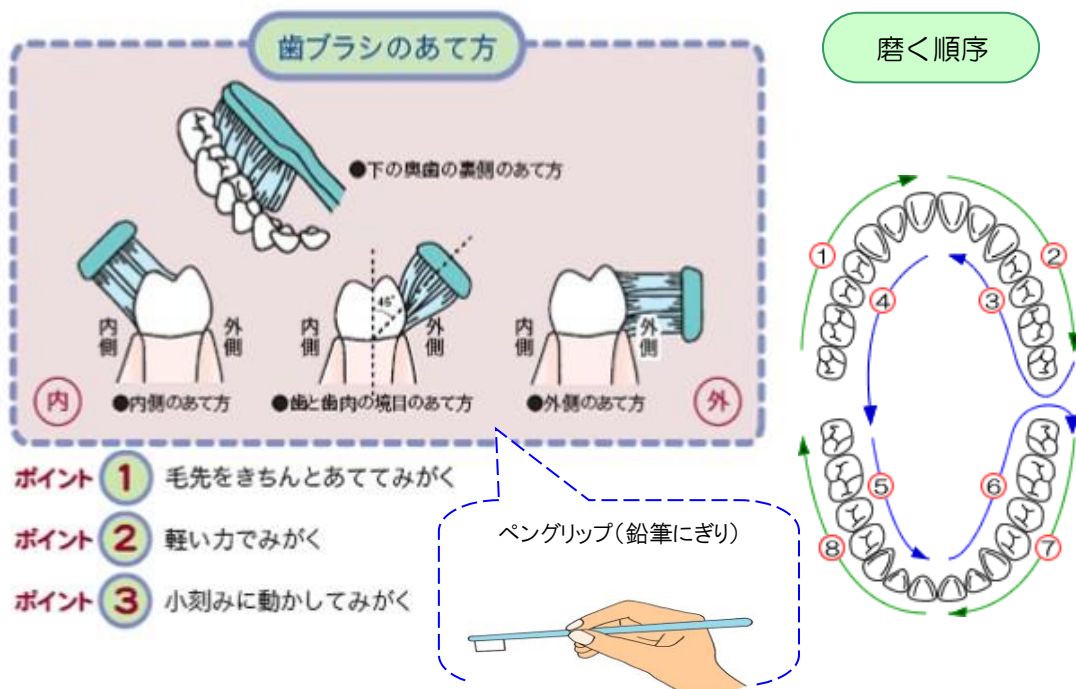
- ・ 硬さは**普通**（口の中にトラブルがある以外）
- ・ 毛は**平ら**（歯面にしっかりと当たりやすい）
- ・ 毛先は**テパード加工**（根元から先へ細くなっている）
- ・ ヘッドは**小さめ**（上の前歯2本分位の長さ、3列植毛）
- ・ ネック（柄）は真っ直ぐで**長め**

毛が開いて、コシがなくなったら交換時期です



歯磨き剤は**フッ素入り**を選びましょう。知覚過敏の症状のある方は症状を抑制する効果のある物を使用しましょう。量は歯ブラシの面 **1/3** から **1/2** 位です。うがいはフッ素の効果を歯に残す為 **1、2** 回にしましょう。磨くのは食後です。また、眠っている間は虫歯・歯周病リスクが高くなるので、**就寝前は必ず丁寧に**磨きましょう。全部をまんべんなく磨くには**3分**は必要です。

よしはら歯科医院では、虫歯・歯周病の治療と平行して、清掃指導を実施させていただいております。皆様の口の中の状態や歯並びに適した歯ブラシのご紹介や清掃の仕方のご指導をお一人お一人に合わせて行っております。
清掃についてのご質問
不安な事などございましたら、いつでもスタッフにお声がけ下さい。



よしはら歯科医院秋の大芋煮会！



10月上旬、白鷹町にある保養施設パレス松風にお邪魔して、『よしはら歯科大芋煮会』を開催しました！

今年はお天気にも恵まれ気持ちいい秋晴れとなり白鷹町の美味しい空気に癒されました。

芋煮はパレス松風さんをご用意して下さるとの事で、スタッフはその前に施設内にある温泉でひとつ風呂。

白鷹町を一望できる大浴場で日頃の疲れも少し流されました。お風呂から上がりちょうど良くお腹がすいた所で待望の芋煮を頂き、芋煮は置賜風の味付けや具材で人参や大根などが入っているさっぱりとした芋煮で初めての置賜風芋煮でしたがとても美味しかったです！

芋煮の他、BBQ や締めのカレーうどんに至るまで完食してきました。

食べ物だけでなくスタッフと色々な話をして終始楽しい時間を過ごした芋煮会となりました。



かむかむクッキング ～れんこんつくね～

<材料>

・とりささみ(200g) ・蓮根(中1節) ・大葉(10枚) ・とろけるチーズ

☆パン粉(大さじ2) ☆片栗粉(大さじ1) ☆塩こしょう(少々) ☆しょうゆ(小さじ1)

☆酒(小さじ1) ☆サラダ油(大さじ1)

- ① ささみの筋をとり、粗めに刻む
- ② 蓮根は半量をすりおろし、残りをみじん切りにする。
刻んだ大葉、チーズ、☆の調味料を全て混ぜ合わせる
- ③ フライパンにサラダ油を入れ②をスプーン1杯ずつ丸めて並べて中火にかける。
- ④ 焼き色がついたら弱火にし裏返す。蓋をして焼きあげる。
- ⑤ もう一度返し蓋を外したまま最初に焼いた面に焼き色をつける。
- ⑥ お皿にのせて出来上がり！

