

# 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

マスクを外す準備できていますか？口元のケアだいじょうぶ？？



3月13日からマスク着用が緩和されます。コロナ禍において、2年以上に及びマスク生活で口元を見せる機会が大幅に減り口元のケアを怠っていた方もいらっしゃると思います。全身の健康につながる歯のお手入れをしっかりとて気持ちも前向きにプラスに変えて周囲の目が過剰に気にならない素颜・表情を大切にしていきたいものですね！『脱マスク』むけていつ見られても大丈夫な清潔なお口元をはじめませんか？

★歯の表面がザラザラや、くすんだり、黄ばんだりしていませんか？

歯石も…



スッキリ!

プラークや歯石を綺麗に落としましょう。

(保険治療)

歯周病治療を行い歯石除去します。状況に応じ麻酔をしての歯石除去が必要になる場合があります。着色除去は別にクリーニングメニューがあります。歯石が多く沈着している方は回数がかかります。

★歯のホワイトニングもおすすめです。

日本審美歯科学会ホワイトニングコーディネーターが在籍しております。よしはら歯科医院では年間を通してホワイトニングの施術が多いです。後戻りしにくく確実に白くなる！よしはら歯科医院のホワイトニング是非お試しください！素敵な色の口紅が似合うようになりますよ。



★銀歯を白くしたい！銀の詰め物もセラミックの詰め物で綺麗に治す事ができます。⇒



★黄ばんでしまった前歯も交換できます。↑

清潔で綺麗なご自身の歯はそれぞれに違った魅力があり社会生活や素颜にも自信が持てると思います。歯も息も笑顔もずっと輝き続けられる楽しい毎日を願っています。随時カウンセリングしています。



## 卒業シーズンに聞きたい卒業ソング特集

### 10代・20代

- 3月9日（レミオロメン）
- 旅立ちの日に
- YELL（いきものがかり）
- 手紙～拝啓十五の君へ～（アンジェラ・アキ）
- 正解（RADWIMPS）

### 30代・40代

- 仰げば尊し
- さくら（森山直太郎）
- 3月9日（レミオロメン）
- 卒業写真（松任谷由実）
- 栄光の架け橋（ゆず）
- 空も飛べるはず（スピッツ）

### 50代

- 贈る言葉（海援隊）
- なごり雪（イルカ）
- 卒業（尾崎豊）



## 春のお祝いレシピ～ごちそうちらし寿司～

### 材料（4人分）

- ・鯛（刺し身用） 72g
- ・グリーンアスパラガス 4本
- ・しょうゆ 少々
- ・卵 1個
- ・砂糖 少々
- ・バター 10g
- ・ご飯（温かいもの） 600g
- ・生ハム 2枚
- ・いくら 少々

### (A) すし酢

- 塩 小さじ2/3
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ3

### 作り方

1. 鯛（または白身魚）の刺し身は薄切りにし、うすくちしょうゆを絡めておく。
2. アスパラガスは根元を折って、下の方を4cmほど薄く皮をむき、熱湯でゆでてうすくちしょうゆを絡め、食べやすく切る。
3. 卵は割りほぐして砂糖を加え、バターを溶かしたフライパンでやわらかめの炒り卵をつくる。
4. ご飯に（A）を加え、切るように混ぜてすし飯をつくる。
5. 器に（4）適量を詰めて（2）を飾り、（1）、（3）、生ハム、いくらを彩りよく盛りつける。

