

しみデン伝

10月号

皆さまこんにちは！西口・歯科衛生士の穂積史絵です(^v^)
暑い夏も終わり過ごしやすい季節になってきました！
気候が良い秋はいろんな所へお出掛けしたくなりますね！



さて、今回は先日スタッフみんなで参加したセミナーについてお話ししたいと思います♪

韓国のYe 歯科でコーディネーターをしている高原陽子さんのお話を伺いました。

Ye 歯科は韓国に約60ヶ所もある有名な歯科です。Ye 歯科には哲学があり、スタッフ全員がその哲学を理解し、患者様が安心して治療を受けられるだけでなく、歯科に来ることを楽しめるように、また患者様の笑顔を創り出せるようにという

思いで働いています。そのための医療サービスが徹底していて、私自身もこんなサービスを受けたら嬉しいだろうと感じましたし、とても多くのことを学びました。



今回のセミナーで感じたこと、気がついたことを今後に生かし、これからも皆さまの健康を維持していくためのサポートをさせていただきますと思います。今後もよろしくお願いいたします！

DH 穂積 史絵

Happy Halloween



【黒ごまミルクゼリー】

材料（1人分）

牛乳	70cc
豆乳	50cc
黒ねりごま	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1.5
水	30cc
粉ゼラチン	2.5g
小豆缶	小さじ1

【作り方】

- ①鍋に水 30cc と粉ゼラチンを入れて煮溶かす。
- ②砂糖と温めた牛乳、豆乳を①に加え、黒ねりごまも入れて混ぜる。
- ③型に②を流し入れて冷やし固め、小豆をのせる。

エネルギー 199 kcal
鉄 2.2mg
カルシウム 258mg

食事やおやつ 후에는
歯みがきも忘れず
にね(^ω^)



9月号に引き続き、今月も食欲の秋にちなんで【食と歯の健康】特集★☆
*歯を強くする
〔牛乳・チーズ・小魚・ごま・等〕
*顎の発達を助ける
〔ごぼう・大根・肉類・小魚・等〕
〔レタス・リンゴ等、食物繊維が多い物〕
これらの『歯に良い食べもの』を使ったレシピ、おやつ編のご紹介です♪

【かぼちゃの蒸しケーキ】

材料（1人分）

ホットケーキミックス	28g
水	20cc
卵	6g
牛乳	10cc
かぼちゃ	6g
アルミカップ	1枚

【作り方】

- ①ホットケーキミックスを水で溶き、卵、牛乳を加え混ぜる。
- ②かぼちゃは、半分は茹でてマッシュにし、残り半分は5mm角くらいに切り、電子レンジで温める。
- ③①に②を混ぜ込み、アルミカップへ流し込む。
- ④③を蒸し器で蒸す

エネルギー 145 kcal
鉄 0.4mg
カルシウム 103mg

