



2014年9月

しみデン伝

今回は当院で扱っている歯間ブラシについて
ご紹介します☆

◆歯間ブラシとは…?◆

歯間ブラシは、歯と歯の間のすき間についた汚れ
(歯垢、食べかす)のお掃除にとっても効果的です♪

その他にもブリッジの下、歯が抜けたままの部分などの
細かい所にも有効です☆

しかし、無理にサイズの合っていない歯間ブラシを使用
すると歯肉が傷ついてしまったり、きれいに磨けないの
で、適切なサイズを選んで使用することが大切です☆

歯ブラシで歯を磨くだけでは歯間部の歯垢を除去でき
る確率が60%前後とされています！歯間部の汚れが
歯周病の原因にもなりますので歯間ブラシをうまく
使って歯周病を予防しましょう♪

◆種類◆

当院では2種類の歯間
ブラシを扱っています。



Tepe(テペ)歯間ブラシ

Tepeの歯間ブラシは種類、サイズが豊富で全種類に
メタルワイヤーがプラスチック素材でコーティングさ
れているので、歯肉を傷つける心配がありません！

ワイヤーが刺さって痛みを経験された方も Tepe の歯
間ブラシを1度使ってみてください♪

4S~LLの6種類のサイズをご用意しています☆

当医院のイチオシです♪



9月診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笹原	清水 中西 笹原	榎本	最上 笹原	最上 笹原	榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上 齊藤 戸原	清水 笠間 齊藤	佐藤 齊藤	清水 笠間 戸原	清水 白子 笠間 佐藤



9月インフォメーション

西口 矯正診療日

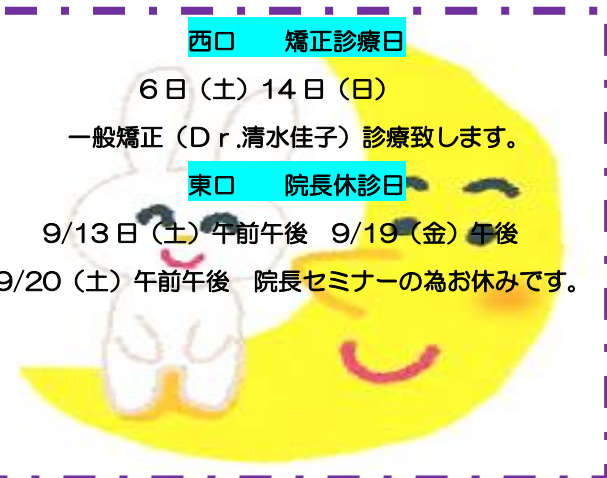
6日(土) 14日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 院長休診日

9/13日(土) 午前午後 9/19(金) 午後

9/20(土) 午前午後 院長セミナーの為お休みです。



DENT.EX 歯間ブラシ

DENT.EX 歯間ブラシは、
超合金SAワイヤーを使用し
ており、曲がりやすく折れにくい
のが特徴です。ワイヤーには



110°の角度が元々ついているので歯と歯の間へ挿入
しやすいです♪当医院では3S~Mの4種類のサイズを
ご用意しています。

◆使い方◆

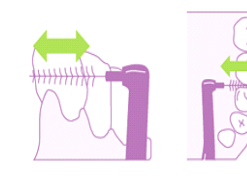
1. 鏡を見ながら使いましょう!
鉛筆を持つように持つと使い
やすいです♪



2. 歯間の間に挿入し歯肉を
傷つけないように斜めに
ゆっくりと動かします。

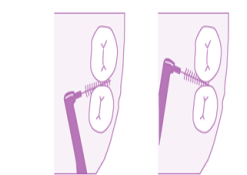


3. 歯間ブラシを水平にし、
歯面に沿わせながら前後に
2~3回ほど動かします。



奥歯は舌側と頬側の両方から
使用するとより効果的です☆

4. 歯間ブラシを隣あった
前後の歯に沿わせて軽く当て
清掃します。使用後は流水で
すすいで風通しの良い所で保管しましょう。



*歯間ブラシの毛が開いたり、ワイヤーが弱くなってき
たら交換時期です♪



管理栄養士のためになる話



こんにちは！管理栄養士の鈴木です。

まだまだ暑い日が続いていますが、気が付けばもう9月ですね！

季節は秋になろうとしています。秋といえば実りの秋・・栗やさつまいも。

秋の果物もおいしくなってきますね！！

その中でも今回はりんごを使った簡単デザートレシピをご紹介します。



砂糖を使わない簡単デザート

☆りんごのグラッセ☆

○材料○

- ・りんご…1個
- ・バター…5グラム
- ・塩…適量
- ・シナモン…適量
- ・洋酒(ブランデーなど)…適量



○作り方○

①りんごの皮をむき、厚み1センチくらいの楕円形に切る。(褐変防止のために塩水にさらす)

②半量のバターを熱したフライパンで溶かしりんごと洋酒を入れて色が付くまで中火でソテーする。

③ソテーできたら火を止めて温かいうちに残りのバターを絡め、シナモンをかけて完成。

りんごは食物繊維が豊富でなかでもペクチンは水溶性の食物繊維で、水分を含むと大きく膨らみ腸内をキレイにしてくれるうえに腸内粘膜を守ってくれる効果があります。

悪玉菌の活動を弱めて善玉菌のエサとなり腸内環境を良好に保ってくれるため便秘と下痢の両方に有効な食材です。また、ポリフェノールも豊富なため抗酸化作用も期待できます。

さらに焼くことによってりんごの酸味が抑えられるとともに甘みが増し、砂糖無しでも十分

おいしいデザートになるのです。砂糖不使用のため、歯にも体にも優しいデザートです！

ぜひお子様と一緒にご家庭で作ってみて下さいね(*^_^*)

今年も開催しました！ キッズニアinしみデン2014 summer

今年も8月に両医院で“キッズニアinしみデン”のイベントを行いました☆

白衣を着た子どもたちがミラーを使ってお友達の歯の本数を数えたり、指の型採りをして模型を作ったり、むし歯の模型を用いて実際に診療で使用しているレジンという材料でむし歯を治療したりと皆さん楽しんでいただけたようです☆ また来年も開催いたしますので楽しみに・・ご参加いただいた皆様、ありがとうございました(*^_^*)



2014年X'masイベント開催のお知らせ

日時 12/13(土)

場所 浦和某所…(まだ未定)

詳細は次号にてお知らせいたします☆ どうぞ期待…(0)/