

2014年 11月

しみデン伝

今回は当院で取り扱っている歯磨剤（はみがき粉）についてお話していきます。

〈歯磨剤の種類〉

●コンクールジェルコートF●
むし歯や歯肉炎、歯周炎の予防、口臭防止の効果があり、ミントの香味でお口に中を爽快にし、歯を白くしてくれます。



¥1080

ジェル状で研磨剤が配合されていないので電動歯ブラシでも使えます！むし歯や歯周病の気になる方におススメしています。

●ペリオバスターN●
抗菌作用が高い為、歯周病が進行している方、菌数が多い方、口臭が気になる方に効果的です。



¥1950

天然成分のヒノキや植物由来の為、万が一飲み込んでしまっても身体に害はなく、安心かつ高い効果が期待できます。

ペリオバスターは液性歯みがき剤なのでお口の中に直接ブッシュして使います。

味が独特なので苦手な方もいるかもしれませんが、効果も期待でき爽快感が得られます。

ぜひお試しください☆

11月の診療予定

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

11月のインフォメーション

西口 矯正診療日

8日(土) 16日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

東口 院長休診日

11/22日(土) 午前午後

院長セミナーの為お休みです。

人事異動のお知らせ

Dr.戸原は11月より西口のみ勤務となります。

しみデンクリスマス会集のお知らせ

日時 12/13(土) 14時~16時半まで

場所 JR浦和駅東口 パルコ9F

対象者 小学1年生~6年生までのお子様。

内容 参加型の実習や劇、X'masプレゼント抽選会

皆様のたくさんのご応募お待ちしております(〇)/

●Brilliant more●

Brilliant moreに配合された「ピロリン酸ナトリウム」の作用により歯の表面からステインを浮き上がらせブラッシングとハミガキの働きでステインをすっきり落とします。



¥1080

(ステインとは、歯の着色汚れのことです。)

さわやかなフレッシュスパミントと女性に好評のアプリコットミントの2種類の香味からお選びいただけます(*^_^*)

着色が気になる方、ホワイトニングをされている方はぜひ一度お試しください。

●チェックアップ スタンダード●

フッ素滞留性を高めた独自の処方。フッ素がお口のすみずみまで広がりやすいソフトペーストで歯や歯肉にやさしいタイプ



¥580

の歯磨き粉です。また、泡立ちが少なく、やさしい香味なので、少量の水ですすげます。

●こども用はみがき●

こども用歯磨き粉は当院でもフッ素健診時に使用しています。オレンジ、ストロベリー、アップルミントの3種類の香味から選べます。



¥190

歯磨き粉が苦手なお子様は好きな味で磨いてあげると、きっと毎日の歯磨きが楽しくなりますよ(*^_^*)



管理栄養士のためになる話



こんにちは☆11月になり寒さも日に日に増してきましたね。
冬本番を迎える前に今月は体を温める食材についてご紹介していきたいと思います。



〈体を温める食材を見分けるポイント〉

①寒い地方原産の食材、旬の食材は体を温める。

寒い地方で生活する人々は昔から体を温める食材を栽培し、食し、体を温めるように工夫していたようです。一方、暑い地方原産の食べ物は体を冷やす傾向があります。

②色が『黒い』、『濃い』、『暖色系』の食材は体を温める。

例えば黒豆、ひじきなどは体を温めます。白身魚より赤身魚、お肉も赤身肉を選ぶようにしましょう。

③地下で育った野菜は体を温める。

おもに根菜類は体を温めます。大根、ごぼう、レンコン、など。

逆に太陽を浴びて育つ、主に夏野菜のようなものは体を冷やすので注意しましょう。

〈体を温める食材の代表〉

ネギ

ネギの辛み成分のアリシンは血行を良くし体を温める効果があります。

また、ネギの青い部分にはカロチンやビタミンCが含まれているため、風邪の予防にも効果的です。

しょうが

しょうがの辛み成分であるジンゲロールやショウガオールには発汗を促す作用があり、冷え性対策や風邪の引きはじめの症状を緩和してくれます。また、胃液・唾液の分泌を促す効果があります。

唐辛子

唐辛子の辛み成分であるカプサイシンには毛細血管の血液循環を良くして体を温めてくれます。唐辛子には、赤唐辛子・青唐辛子、七味唐辛子、チリペッパー、カイエンペッパーなど種類が豊富なので料理に取り入れやすいかと思います。

・上記でご紹介した3つの食材は薬味として普段から良く食されていますが、体を温めるため冬場は特に取り入れてほしい食材です。しかし、辛みがあるなど刺激もありますので取りすぎには十分注意してください。

料理も一度にたくさんの野菜を摂りいれられる鍋やスープなど暖かいメニューを選択し、体を冷やさず温めて今年の冬は風邪予防を徹底し元気に過ごしていきたいですね(〇〇)／



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは。歯科助手の新井です☆みなさんいかがお過ごしですか？

最近我が家には家族が増えました！

2ヶ月前、ノラ猫の親猫に育児放棄された生まれたての子猫を弟が拾って来ました。生後2日目に我が家に来て、始めは手のひらサイズのハムスターみたいなコでした。

身体は虫だらけで衰弱し、親猫に耳と首を噛まれ、大きな傷を負っていました。動物病院でも「育てるのは大変困難です。いつ亡くなってもいい覚悟をされていて下さい。」と言われ不安もありましたが、元トリマーとして「絶対大きく育ててみせる！」という気持ちの方が大きかったです。

大きくたくましく育てて欲しいという願いを込めて「シンバ」という名前を付けました。

これから立派に育てていくにあたって、動物の専門学校に通っていた時の教科書を毎日開き、忘れかけていた知識を取り戻そうと一から勉強し直しました。

ですが育てるのは思っていたより大変で、2時間置きのミルクにトイレ、室温を一定に保つなど、ひと時も目が離せないため家族全員で協力しました。ですが一生懸命やった分、目が開いた日、初めて歩いた日、初めて離乳食を食べた日、初めて自分でトイレが出来た日、、ひとつひとつの事がすごく嬉しいです(o^^o)

我が家に来た当初ほんの数gしかなかった体重も今では1kgになり、毎日家中走り回ってまるでライオンのようにたくましい子になりました(〇〇)

残念ながら噛まれた耳は切除することになってしまいましたが、元気にスクスク育ってくれて毎日たくさんの幸せと笑顔を貰えます☆

この子と出会えたことに感謝してこれからもたくさんの時間を一緒に過ごしていきたいと思っています(*^_^*)

