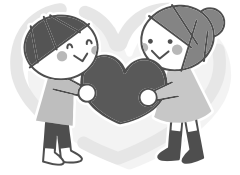


あきら歯科医院かわら版



発行/ あきら歯科医院 住所/〒183-0027 東京都府中本町1-2-1-1F

ホームページ/ <http://www.akira-dc.com> 電話/042-351-4182

ご挨拶

こんにちは、歯科衛生士の道又です。最近寒い日が続いていますね。先月は雪も降り今月も寒くなりそうですが皆さん体調などだいじょうぶですか？最近皆さんから「いつもよりお口の中がよく乾燥する」「ロ口が粘つく」などお口の乾燥についての悩みが多くなっています。特にコロナ生活になってからマスクをつけるようになりましてね。マスクは鼻と口を覆うためどうしても呼吸がしづらくなります。無意識にお口で呼吸してしまうので、お口の乾燥が悪化してしまうこともあります。お口の乾燥は歯に付いた汚れを硬くしたり、唾液の量が減ってしまい虫歯リスクが高まってしまいます！虫歯リスクには丁寧なブラッシングや食事をしっかり噛み唾液を増やしましょう！また定期検診で健康的なお口と一緒に守っていきましょう！！

お知らせ

2022年3月の矯正相談は 3/2(水)、3/9(水)15:00~初回相談料0円で受付にて予約を承っております。御家族、ご友人、お知り合いの方でお口の中のこと全てにおいてお困りの方がお近くにいらしたらぜひ、当院に紹介ください。お力になれますよう、あきらスタッフ一同ご連絡お待ちしております。

歯にいいレシピ

材料 (2人分)



- ・かぼちゃ……………300g
- ・卵……………M玉2個
- ・ブロッコリー……………30g
- ・ミニトマト……………20g
- ・食パン……………20g
- (a) フレンチドレッシング……………大さじ1と1/2
- (a) 粉チーズ・はちみつ……………各小さじ1
- <ヨーグルトディップ>
- ・無糖ヨーグルト……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ2

ヨーグルトディップ添え
温野菜サラダ

作り方

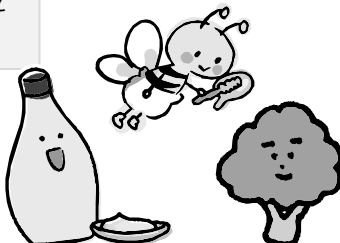


- ①: かぼちゃはラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱したら一口大に切る。卵はゆで卵にし、輪切りにする。ブロッコリーは小房にして火が通るまでゆでる。
- ②: ミニトマトは半分に分ける。食パンは一口大に切る。
- ③: 小さいボウルに(a)を入れて混ぜ合わせる。
- ④: 器に①・②をのせ、③をかける。<ヨーグルトディップ>の材料を混ぜ合わせ、別の皿に入れて添える。



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………390kcal
- ② カルシウム……………87mg



ワンポイント!



トマトとかぼちゃには歯ぐきの健康維持に欠かせないビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。また卵には、カルシウムの吸収を高めるビタミンDも豊富です。