

たの歯科 NEWS

平成27年2月号

はじめまして、院長の田野ゆみです。

明るく元気な歯科医院を目指してこの深阪にオープンしました。

私たちスタッフは、元気な方をより元気に、楽しくニコニコと通って頂ける医院にしたいと思っています。

私たちは悪くなった歯を見るだけでなく、どうして悪くなってしまったのか、みなさんのお話をたくさん聞かせていただき、一緒に、いつまでも元気に前向きに過ごしていただけるお手伝いをしたいと思っています。

そのために、私たちは歯だけを見ません。全身を見ます。呼吸も見ます。寝る姿勢も足も・・・。

もういいよ～、というくらいお世話をされるかもしれません。でも、きっとここに来て良かったと思っただけの歯科医院にいたしますので、ご期待ください。

そして、初めは歯医者に行くのは嫌だな、と思っただけなのに、次はいつだろう・・・、と楽しみにしていただける医院にしたいと思っています。

今、困ったことがないから、という方もぜひいらしてください。問題のないときに来ていただくことで、気持ちよく、歯を守り続けることができます。

そして、今問題がなくても色々な環境でお口の中は変化します。

ストレスでツバが減る、食いしばる、お薬を飲みだした。

実はすべて歯を失ってしまう原因にもなります。

毎日のことなのでご自分の変化に気づきにくいのです。

今健康（健口）と思っただけで、一度見て欲しい、そんな方大歓迎です。

「特になにもないけど、見て欲しい」とお電話ください。

皆様と作っていく医院にしたいと考えていますので、こんなこととして欲しい、あんな情報があったよ、などなど、私たちにもたくさんアドバイスをいただけたらと思っています。



たの歯科の診療システム

①初診カウンセリング

まず、たくさんお話を聞かせてください。しっかりお話を聞かせていただくために、十分な時間をかけさせていただきます。

②応急処置・検査

お痛みがある場合は応急処置をいたします。その後、今後の治療計画を立てるため必要な検査を行います。本格的な治療はこの時点では致しません。

③カウンセリング

初診時にさせていただいた検査の結果をもとに、時間をとお話させていただきます。皆様のお口、歯は皆様の体の一部です。しっかりとご自分の現状を知っていただき、健康にしていくことに興味を持っていただきたいと思っています。

④プロによるお口のトレーニング

え？治療じゃないの？と思われるかもしれませんが、でも、お口の中が汚れた状態ではどんなに治療をしてもまたすぐに悪くなります。それでは健康も健口も守ることはできません。歯科衛生士によるプロのクリーニングを行い、皆様にもケアの方法をお伝えします。

⑤治療スタート

治療方法には、材料を含めたくさんの種類があります。その都度確認をしながら、皆様の満足と信頼を得ることができるよう、しっかり時間をかけて丁寧に治療致します。

⑥メンテナンス

治療が終わったから、終了...ではありません。ここからがスタートと思っただけです。毎日しっかり歯ブラシをしているつもりでも100%なんてありません。100歳までご自分の歯で噛めるように、少しずつ蓄積された汚れを確認し、プロが気持ちよくクリーニングいたします。歯医者と絶対に思いますよ！

免疫力アップ！！

私たちの体は免疫システムは絶妙にコントロールされ、さまざまな病原体から身を守ってくれています。しかし年を重ねるほど免疫力は低下するもの。健やかに過ごせるように、免疫力の維持・回復に役立つヒントとして免疫力アップのおかずをご紹介します。

かぶとホタテのトロミスープ

材料（2人分）

かぶ・・・・・・・・・・200g
ささみ・・・・・・・・・・1本
ほたて貝柱の水煮・・・70g
しょうが・・・・・・・・10g
卵・・・・・・・・・・1個
万能ねぎ・・・・・・・・2本
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2

☆スープ

熱湯・・・・・・・・・・500ml
酒・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3
こしょう・・・・・・・・適量
水溶き片栗粉・・・・・・適量

☆ささみの下味

酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・適量
片栗粉・・・・・・・・小さじ1/3

でんぷん質やネバネバした食材でとろみをつけた料理は、ある程度温度が冷めにくいので、体が温まってよいでしょう。



POINT

かぶはすりおろして口当たりをよくする。
とろみをつけてから、溶き卵を流し入れる。

～～作り方～～

1. かぶは皮を剥いてすりおろし、しょうがは細切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
2. ほたて貝柱の水煮はほぐす。
3. ささみは筋を切って7mm角に切り、ささみの下味の酒、塩、こしょうをして混ぜ、片栗粉で下味をつける。
4. 鍋にスープの熱湯、酒、塩、しょうゆ、こしょう、貝柱、しょうがを入れて中火で5分煮る。
5. (4)にかぶを加えてアクを取り、ささみを加えて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつけて溶き卵を流し入れ、一煮立ちさせて器に盛り、万能ねぎとごま油を加える。



ブロッコリーとひじきの白和え

材料（2人分）

ブロッコリー・・・・・・・・150g

a ひじき・・・・・・・・乾5g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
だし・・・・・・・・大さじ1と1/2

もめん豆腐・・・・1/3丁（100g）

b 練り白ごま・・・・・・・・小さじ1
みそ・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・少量

～～下準備～～

☆ひじきを戻しておく

～～作り方～～

1. ブロッコリーは塩湯でし食べやすい大きさに切る。
2. 豆腐はキッチンペーパーで包んで電子レンジ（600W）で2分加熱し、水切りをする。
3. なべにaを入れて炒り煮にする。
4. ボールに（2）を入れて泡立て器でよく混ぜ、なめらかになったらbを加え混ぜ、1,3を加えてあえ

ビタミンCは粘膜を保護する働きがあります。調理するとこわれやすいので、毎日とることを意識してみてください☆
そんなビタミンCがブロッコリーにはたくさん入っています。