



一本でも多く自分の歯を残そう!

# 歯を強くする美味しい「ゴハン」

## カルシウムを効率良く! 『きのこのクリームソース』♪

骨や歯を健康に保つために大切なカルシウム。そのカルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDです。そこで今回は、カルシウム豊富な牛乳と、ビタミンDを豊富に含むきのこ類を使ったクリームソースをご紹介します。ダブルのパワーで歯を丈夫にしましょう♪

【材料】お好みのきのこ（しめじ、まいたけなど）

玉ねぎ、牛乳、小麦粉

コンソメスープの素、塩・コショウ

- ① 鍋にオイルを熱し、玉ねぎ、きのこを炒める。
- ② 小麦粉を振り入れ炒める。
- ③ 牛乳とコンソメスープの素を入れてとろみがつくまで煮て、塩コショウで調味。

ごはんやパスタはもちろん、ソテーした魚や肉など、お好みの料理にかけてみて下さいね♪



## まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう!  
答えは来月号にて発表!

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★5コすべての間違いを見つけた方は、間違っているところにマルをつけた絵とお名前を記入する部を一緒に切り取って受付にお渡し下さい!

FAXをお持ちの方はこのページをそのまま送信してください。

FAX番号はコチラ → 095-828-6687

※締切は6月23日(金)まで!

先月のお答えを  
発表します!



お名前 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_

正解者の中から抽選で、『シュミテクト®歯周病ケア』を3名様にプレゼント!

詳しくは次のページをご覧ください。



## 休みがとれたら♪ 気軽に出かけられる観光地紹介



約1200年前(宝亀元年)に創建された三室戸寺は、5千坪の大庭園で四季折々の花が楽しめる山寺です。今の季節はあじさい。三室戸寺は京都の「あじさい寺」といわれ、50種・1万株の西洋アジサイ、額あじさい、柏葉アジサイ、幻の紫陽花・七段花等が咲き乱れ、訪問者の目を楽しませてくれます。6月10日〜6月25日の土・日曜日はライトアップもされるそう。幻想的なあじさいも素敵ですね♪

雨の日にとり散策あじさい寺  
『三室戸寺(みむろと)』〜京都府〜

## 人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい!

### 『口腔医療革命 食べる力』

「食べる」「喋る」「笑う」という、人間の健康にとって重要な行為を支える口腔機能ですが、現在の日本の医療現場では口腔機能は軽視され、専門家がないのが現状なのだそ



す。本書では、口腔機能健康長寿のカギであることや、健康に老後を過ごすための対処法等を分かり

今月のオススメ本

### 先月の当選者を発表します

- ① 愛宕1丁目  
えりちゃん (女性)
- ② 出島町  
琢磨くん (男性)
- ③ 大橋町  
堀 様 (女性)

おめでとう!!!



3ページの間違探しに応募して下さった方の中から抽選で3名の方にこちらをプレゼント! 奮ってご応募下さいませ。

冷たいものを飲む時などに歯がシミる「知覚過敏」を予防する歯磨き剤です。象牙質の露出などで生じる歯の痛みや不快感を、薬用成分硝酸カリウムがカリウムイオンとなって神経の周りにバリアを作りブロックします。その上、歯周病や虫歯も予防し、お口を清潔に保ちます。歯がシミる方は、ぜひお試し下さいね!

今月号・まちがいをさがし景品  
『シュミテクト®歯周病ケア』  
毎日の歯みがきで知覚過敏を予防!

### 編集後記

今月号の編集を担当しました歯科衛生士の宮崎です。今プランターで紫蘇を育てています。今までお刺身に添える程度しか出番のなかった紫蘇ですが、血行促進や免疫力向上、精神安定、美肌効果などいろいろな効果が期待できると知って、沢山育てています。普通に食べる他にも紫蘇茶や紫蘇ジュースにしても◎。

初心者でも簡単に育てられますよ♪

それでは、また来月にも会いましょう。

### 今月の診療時間のお知らせです。

- ★ 診療日 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日
- ★ 診療時間 午前9時~13時 午後2時~6時半

※ TEL 095-821-0648

※ 木曜・日曜祝日は休診日となっております。また、8(木)は振替で診療、24(土)は学会で休診とさせていただきます。

