



和田歯科オープンから2か月が過ぎました。寒さがいっそう増して、院内も澄んだ空気になっております。クリスマスソングが流れて、師走・年明けとご馳走を食べる機会も増えますね！
健康な歯で今年も楽しく過ごしましょう。今月は、新医院での新しい取り組みについて、ご紹介いたします。

❁ 白樺とジャコモンティ

白樺と言えば、北海道や信州のような寒い地方を想像しますが、温暖な地（和田歯科の庭）に根がつかしました。来年が楽しみです。

またジャコモンティは白樺科の一種で、とにかく日本の何処に植えても真っ白になる！といわれています。

秋には紅葉も楽しめます。

(*^_^*)



❁ 水素水サーバー

ドリンクコーナーに水素水サーバーを設置しました。

今世紀最大の健康革命とも言われている『水素』体内の抗酸化力を高める働きや、アンチエイジングなどでも効果が報告されており、水素水は健康維持に優れているといわれています。ぜひお試しあれ!!



❁ スワロフスキー

クリスタルの輝きをお楽しみください♥



❁ はみがきは大事だよ～ (o^o)

今使っている歯ブラシでこんなことはありませんか？

当てはまることが1つでもある方はかえどきですよ

- ① 歯ブラシに毛先が広がっている
- ② 使い始めて1ヶ月以上たっている
- ③ 歯ブラシの根元が汚れている



AROMATHERAPY

3種類のアロマをブレンドして
心安らぐ空間を演出いたします……。

【共通効能】
空気清浄 リラックス ストレス解消 リフレッシュ



ラベンダー



レモンマートル



ベルガモット

イカとエリンギのバター醤油炒め

イマコのお料理レシピ

材料(2人前)
イカ…1杯 エリンギ…1パック
バター(マーガリンでも可)…大さじ1
塩…少々 黒こしょう…少々 醤油…大さじ1

-調理方法-

- ①イカはワタを取り除いて食べやすい大きさに切り、エリンギは大きい場合は半分に切って3mmほどにスライスしておく。
- ②フライパン(弱火)にバターをいれ、半分ほど溶けたらエリンギを加え中火にして1~2分炒める。
- ③②にイカを入れ塩・黒こしょうを加え、強火でサッと炒める。
- ④イカに火が通ったら醤油を回し入れ火を止め、全体を混ぜれば完成。

☆バターを焦がし過ぎず、イカも炒め過ぎないように注意して下さい。
☆醤油の塩分があるので塩は少なめで…
☆旬のエリンギはカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んでいます。

和田歯科診療カレンダー
2011年 1月 睦月 (むつき)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							X
午後							X
	2	3	4	5	6	7	8
午前	X	X	O	O	O	O	O
午後	X	X	O	O	O	O	O
	9	10	11	12	13	14	15
午前	X	X	O	O	O	O	O
午後	X	X	O	O	O	O	X
	16	17	18	19	20	21	22
午前	X	O	O	O	O	O	O
午後	X	O	O	OPE日	O	O	X
	23	24	25	26	27	28	29
午前	X	O	O	O	O	O	O
午後	X	O	O	OPE日	O	O	X
	30	31					
午前	X	O					
午後	X	O					

O…診療 X…休診
月火木金…受付時間 17:30 (診療 18:00)
水…受付時間 16:00 (診療 17:00)
土…受付時間 12:00 (診療 13:00)

キシリトールをご存知ですか？

キシリトールとは天然の甘味料で、虫歯予防に有効とされています。

※ 実は白樺が原料となっているのですよ～

唾液が少なかったり、口の中が酸性になったりすると虫歯になりやすくなります。

キシリトールは唾液を出しやすくしたり、酸性になりにくい状態にしてくれるのです。

食後、ガム、タブレット(錠菓)で摂取するのが簡単でしょう。歯磨きが出来ないときにはガムをかむと有効です。

～ 今月のおすすめ予防グッズ ～

♥ ポスカム ¥809 ♥

再石灰化の必要なリン酸とカルシウムのCa/P濃度比を上昇させ、脱灰部分に補給してくれます。



※ご不明な点は衛生士までお尋ねください

はじめまして

ぼくの名前は、和田ミッキーです

和田家で暮らしている猫み4歳です。医院が移転したので、ぼくのテリトリーも広がり、ときどき、みんなの笑顔に会いたくて50mの道のりを通っています。

医院でぼくを見かけたら、「なでなで」してください。自分で言うのも何なのですが、ぼくは、おとなしいちょっとおくびょうなネコです。

