



# わは歯ニュース 5月号



爽やかな五月晴れに、今年も一足早く夏の気配を感じる季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 4月は新年度ということで、慌ただしく過ぎあつという間だったという方も多いのではないのでしょうか。5月はゴールデンウィークがあり、疲れを癒すためのんびり過ごされたり、お出かけを楽しんだり、様々だと思います。連休疲れを残さないよう、くれぐれもお体を大切にしてください。

体調面ではこれからの季節にばてないように、しっかりと食事から栄養とスタミナをつけていきたいですね。そんなスタミナ料理に、我が家では『餃子』をよく作ります。子どもたちも食べる量が増えてきたので、先日は餃子100個を包みました。餃子の時は、お米の食べる量も多く、たくさん食べてくれます。そんな我が家の餃子を簡単に紹介したいと思います。



## 材料

- ・豚ひき肉
- ・キャベツ・ニラ
- ・生姜、ニンニク
- ・塩こしょう
- ・オイスターソース
- ・中華だし
- ・水(肉汁たっぷりになります) \*目分量です



餃子には、生姜、ニンニクをたっぷり入れ、お肉と野菜も1対1の量で入れます。ホットプレートで焼き目をつけてから、水を入れパリっとするまで焼きます。タレは酢多めの酢醤油+塩こしょう+ラー油や、青じそドレッシング、ポン酢 で食べます。餃子はよく、完全栄養食と呼ばれます。

タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素がバランスよく取れるからです。

また我が家では、子どものお手伝いも進み、一緒に皮を包んでくれたり、鉄板へ並べたり、焼き加減のチェックや、お皿の準備と、普段より率先して動いてくれます。またお水を入れた時に出る湯気に目を丸くキラキラさせて見て毎回喜んでくれます。そんな表情を見たくて、おいしいと食べてくれる姿も、毎回嬉しく思い、また作ろうという気持ちにさせてくれます。

我が家の餃子事情でしたが、皆様の「我が家の餃子」でおすすめ調理法や、材料・調味料などありましたら、ぜひ教えてください。



## はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

☎ 053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/2:30~18:00

土曜 9:30~13:00/2:30~17:30 休診日 木・日・祝祭日

担当:岩先

# CURAPROX

 SWISS PREMIUM ORAL CARE

～今、おすすめしたい歯ブラシ～

従来の歯ブラシとは、違った新しい歯ブラシ  
1972年歯科予防大国スイスで開発された歯ブラシ  
一般的な歯ブラシとの違いは？



## 一般的な歯ブラシ

ブラシ … ナイロン  
毛の太さ … 0.1～0.2mm  
耐久性 … 1か月  
速乾性 … —  
毛質 … 固い/普通/柔らかい

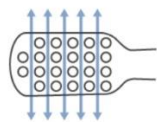
## CURAPROX

ブラシ … クレーン繊維  
毛の太さ … 0.08～0.1mm  
耐久性 … **約3か月**  
速乾性 … 乾きやすい  
毛質 … 弾力あり



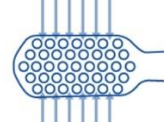
**\*クレーン繊維**…ポリエステル系の超極細毛でナイロンより柔らかく、水の吸水性が少なく衛生的

密度のない基盤目状の植毛はみがいても隙間ができてしまう



約700-1,200本

高密度かつ、蜂の巣状の植毛により隙間なくみがける



プラークを残してしまう

5,460-12,460本

プラークをしっかり除去

1本の歯ブラシに最大 7,600 本も植毛

通常の2～10倍の量で、しっかりプラークを絡め取る！！

CURAPROX(クラプロックス)は、小さなお子さんからも使え、使う人の年代、用途に合わせた多様な商品です。矯正中やインプラントの方、歯周病の方にも使用可能です。

使用感は、弾力があり柔らかく、歯肉への刺激もあまりないため、歯肉が薄い方にもおすすめです。また歯面のつるつる感がとてもよく分かり、ブラッシング時とっても気持ちが良いです。カラーバリエーションも豊富で、好きなカラーで毎日の歯磨きを楽しくしてほしいです。院長をはじめ私たちも愛用中です。ぜひお試しください。

