



小島利文院長

小島歯科室

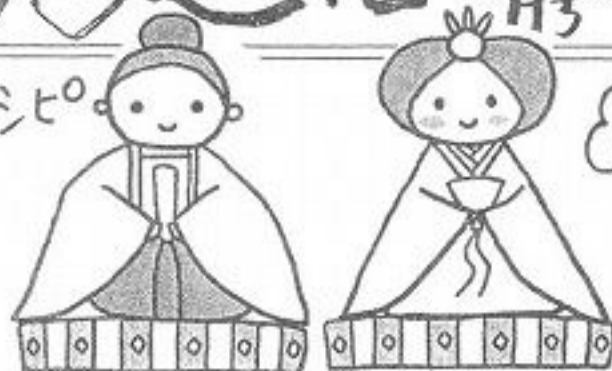
わくわく

# スマイル通信 ③

H25年

通算112

- 調理師 堅山のニコニコレシポ
- 今月の四コマ劇場
- 歯科アシスタント 田崎のスイーツへのこだわり



ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>

## ホワイトニング<sup>プチ</sup>体験会

～ 歯の色について気になられたりしたことありませんか?～

こんにちは、歯科衛生士の土井です。「芸能人のような白い歯になりたい…」誰もが一度は憧れをもったことでしょう。でもホワイトニングしたいけど、不安だし、実際どうやって白くするの…?そこで小島歯科室では、ホワイトニング<sup>プチ</sup>体験会を開催します!(あくまで擬似体験です)



日時 3/30(土) 15:00～

参加費 500円 ホワイトニング500円  
割引券もらえます

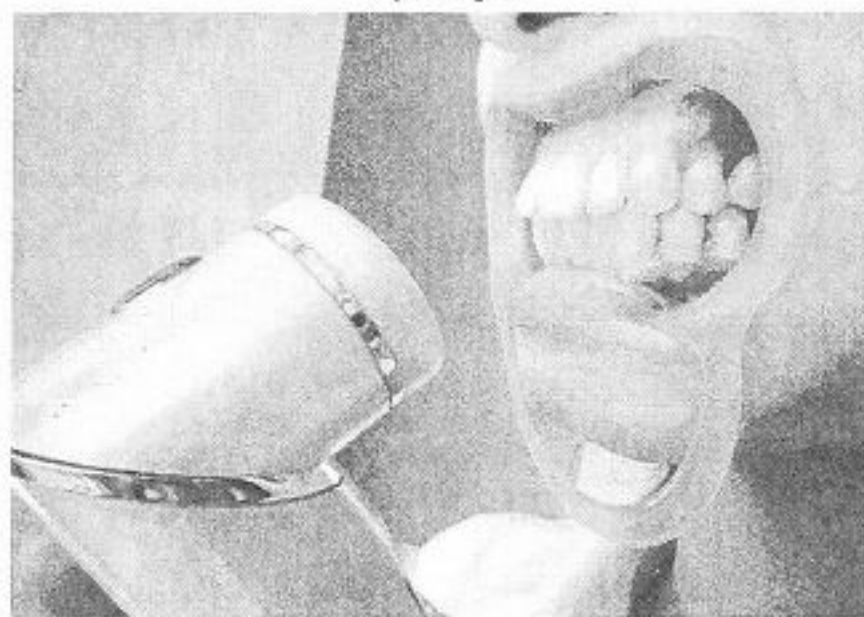
定員 8名 先着順!

内容 **ホワイトニングって何?**

まず「ホワイトニング」について少し説明します。

**実際にやってみましょう**

歯の色を測り、ホームホワイトニングを少しやります。  
最後に歯科衛生士が1人ずつ個別で質問を受け付けます。



お電話が受付にて予約を受け付けております。どうぞお早めに

私たちは歯科医療を通じて **楽しい笑顔 豊かな人生** の援助を目指します。

今月の  
DH石川  
オスス☆

# 染め出し液

300  
えん

こんにちは、歯科衛生士の石川です。今回は「染め出し液」をご紹介します！「染め出し液」とは、歯に残った歯垢（プラーク）に反応して、赤く染色する液のことです。濃く赤色に染まった所が磨き残しの部分です。使用方法は①染め出し液を綿棒につけて歯につける②コップに少量の水（5-10ml）をとり、染め出し液を2-3滴、滴下して、まんべんなく広げる③ロの中に入れて2-3滴、滴下してまんべんなく舌で広げる④3つの中から1つを行い、うがいを1回します。当院でもお子様のクリーニングでも使用しています。味は「いちご風味」、安全性を考慮して食用色素赤色104号を使用しています。



## 歯科アシスタント スイーツへのこだわり

田崎の

こんにちは、歯科アシスタントの田崎です！！  
今回は3月3日の雛祭りによく食べられる「雛あられ」についてです。  
☆「雛あられ」とは、桃の節句（3月3日）に供えられる節句菓子で和菓子（あられ）の一種。菓子に付けられる白色は雪、緑色は木々の芽、桃色は生命をあらわしているそうです！！雛あられは地方によって形や味つけがちがいます。

**関東☆**  
もち米の乾飯や豆を炒ったものに砂糖がけして甘味をつける。色を付ける場合、あられに着色するか、色付きの砂糖をあられにかける。  
さとうがたんさん!

**関西☆**  
一般的な塩または醤油味のある丸い形状にして作っている。  
ととがかりかり!!

**名古屋☆**  
短めの長い円柱形の形をしている。または、関西のような大きめの丸い形状である。

# 今月の四コマ劇場

きれいになるのも楽しいわ



十二単ちゃん  
おんなちゃん

ひな祭の  
おひな様と言えど



とっても重くて  
動けな——い

でもこの  
十二単って

びくとも  
しない。



待つて  
おんな  
まし——  
おんな

スタスタスタスタ

あ  
お内裏様——



山田さん  
お布団着てて

そろそろ  
寒いぞ

お布団着て  
かりたんだけど……

風邪引いて  
寒いぞうら  
う——ん

早く目覚めさせてあげて!!

受付伊藤  
鬼味惑の香り

今回はお部屋の中での  
エッセンシャルオイルの香りの  
楽しみ方についてお話しします。  
雑貨屋さんなどで「香りを楽しむ  
ためのグッズ」が色々売られて  
いますが、アロマポットが  
一番香りがたかり  
やすいかと思えます。  
コンセントに差し込んで使う  
タイフンと、キャンドルで



あたためて使うタイフンがあります。  
コンセントに差し込むタイフンは、  
火の心配もなく、手軽に使う事が  
できます。キャンドルのタイフンは  
火がついている間は注意が  
必要ですが、香りと共に  
キャンドルの火灯りも楽しむ事が  
できます。アロマポットの他には、  
磁器のプレートにオイルを  
数滴たらすだけでOKという  
ものもあります。お部屋によって  
違うグッズを使ったり、

香りを変えるのも  
楽しいですよ。



# 院長先生の休憩室

## 春、涙をさせる卒業式

皆さん こんにちは。ようやく少しばかり暖かくなってきた3月です。けど花粉症の方はまた大変な時期到来ですね。さて、私は、いろんな人に会って、見間違えられます。数ヶ月ぶりにあった人に、「あれ、違う人かも」「弟さんですか？」などなど。場合によっては「病気になったのではないかと思い、切り出しにくかった」とも。顔が変わった、別人になったと驚かれることもありました。が、ダイエットの絶大なる効果です。決して病気ではありません、むしろ体重落ちて動きも軽やか、健康になりました。走っても疲れにくいです。「あれ、本当に院長先生？」といつも会っていた患者様に一瞬疑われています。そうです！私です！ダイエットして顔が痩せると本当に別人見たくなくなってしまふんですね。最近、家族で15年ほど前からの写真を振り返って見る機会があったのですが、驚きました。モー、びっくり。私って、10年ぐらい前からずーっと太っていたんですね！自分がこんなに長いあいだ、太っていたとは。

そして皆さん、3月と言えば、ひな祭り、ではなくホワイトデーです。でもなく、卒業式ですね。私は自分の今までの卒業式を振り返ってみると、あまり記憶ないんです。皆さんはいかがですか？なぜこんな卒業式の話をしているかというと、今年3月に息子が小学校を卒業するのです、それで、この卒業式に母親は当然参加するの





ですが、父親である私が、行くか行かないかという話を家族でしたのです。今のところ、私は忙しいので、卒業式にはいけないのではないかという意見が出ているのです。当の本人の息子の意見としては、パパが来るのは恥ずかしいから来てくれなくて良いと言っています。ただし、来ても良いとも言ってくれています。(ここ大事なところなんです、来ちゃダメ、と言われてしまうとちょっとがっかりですよ) 家内は「どうして行かないの？行ってあげなよ！」と言っています。小2の娘は私が当然行くものと思っているようで、「パパは目立っちゃダメだよ、ピースしてたら先生に注意されるよ！」と言ってくれます。

結論として、私は、息子の卒業式に参加する予定です。家族会議の結論です。特に、お世話になった先生方に、けじめとして私からお礼を言いたいということがあります。また息子の同級生達の顔を見ておきたいからです(一緒に過ごした友達があつてこそ、磨かれ育ってきたのだと思います)ただ、私、実は涙もろいのです。皆さんは知らないかもしれませんが、家内は知っています。映画を観ていても目頭が熱くなることがあります。だから、私が小6の息子の卒業式に参加すると自分の卒業式でもないのに泣きそうになりそうで心配です。別に泣くのはいいんですが「どうしてパパは関係ないのに泣いてんの。おかしいでしょ！」と息子に突っ込まれそうです。また家内にも「主人公は子供だよ、パパの卒業式じゃないんだよ」と言われそうです。



# 調理師 豎山のこごごレシピ

こんにちは。歯科アシスタントの豎山です。

今回はもうすぐやってくるお花見シーズンにちなみ、桜を使ったレシピをご紹介します。

〈桜のシフォンケーキ〉 直径18cmのシフォンケーキ型1台分

## 材料

- 薄力粉(ふるう) 70g
- 卵白 4個
- 卵黄 3個
- グラニュー糖 70g
- サラダ油 30g
- 水 30g
- 桜の花の塩漬け 10~15本

## 桜の塩抜きの方法

- ①桜を水の中でふり洗いする。(まわりについて塩を落とす)
- ②水をかえ、10分程浸しておく。
- ③②の水はのちに使います。

## 下準備

・オーブンを180℃に予熱しておく。

・桜の花の塩抜きをしておく。 **大き目のボールで!**

・卵を卵黄と卵白に分け、卵白は冷凍庫で冷やしておく(少しまわりがシャリシャリする位)

## 作り方 (小さ目のボールでOK!)

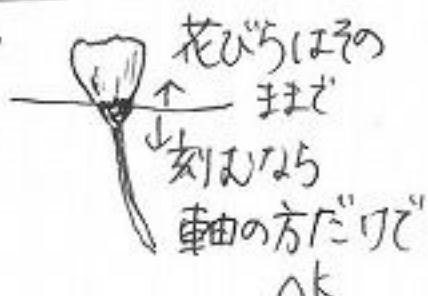
- ①卵黄にグラニュー糖の半量を加え白っぽくなるまでホイッパーですり混ぜる。
- ②サラダ油と水を一度に加えて均一になるように混ぜる。卵黄生地完成
- ③卵白に残りのグラニュー糖の1/3量を加えてハンドミキサーで泡立てる(8分立て位)
- ④さらにグラニュー糖を1/3量を加えて同じように泡立てる **←高速で!!**
- ⑤さらに残りのグラニュー糖全てを加えてしっかりうねりが立つまで泡立てる。

うねりがしっかりしたら低速で1分程泡立てるときめが整います。メレンゲ完成!

◎ここからはゴムベラに持ちかえて素早く、いねいに、すすめるのがポイント

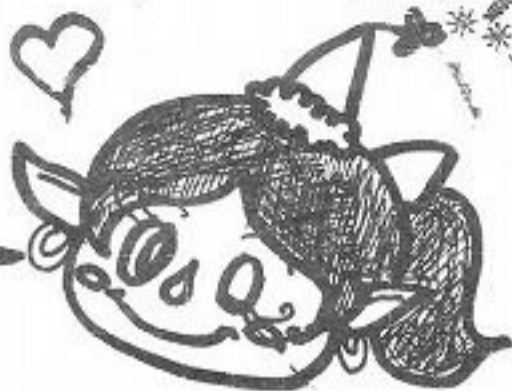
- ⑥メレンゲの1/3を卵黄生地に加えてなじませる。
- ⑦⑥をメレンゲに加えていねいに切り混ぜる。
- ⑧均一に混ぜたら型に流し入れ、全体平らになるようにならす。
- ⑨170℃のオーブンで45分程焼く。(生地の割れ目にうすら色づく位まで)
- ⑩焼き上がったからさかさまにして冷ましたら完成

ビン等に型の中央をはめこんでさます




# ♡ 永山先生の談話

衣替え




寒かに冬も終り、季節はもう春です。

私は3月の上旬には例年衣替えとすませてしまいます。 

に、3月と言ってもまだまだ気温の低い日もありますし

春ものの服では厳しい日もあるのですが、それでも先走って


衣替えとしてしまうのは、いたって単純な理由から...

春ものの洋服が大好きなのです。 


赤やピンクの暖色系の色合いの服が増え、コートも



スプリングコートほどの軽いものにかわり、春ものの服に

衣替えをしている時は気分がぐんと明るくほります。 

パイズリーとか小花柄といった柄も春の定番で、大好きです♡

けれど、前述のとおり3月はまだまだ寒い時期。 

昔、友人とデズニーシーに行くに時のことですが、思いきり

春の装いで行くに所、気温は1ケタ、小雨が降りしきり中、

はおかつシー...友人が「見るだけで、ちまで用那をきさう...」

と言いました。それ以降、衣替えをする時は、念のため1枚

だけコートは残しておくことにしています。

# 患者様の声

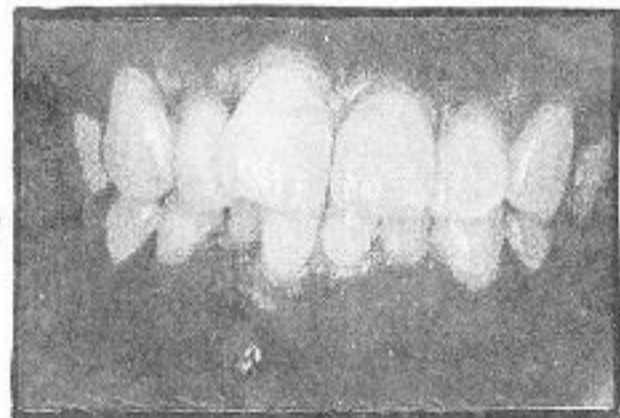
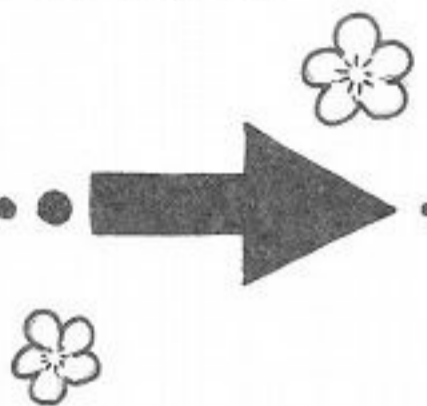
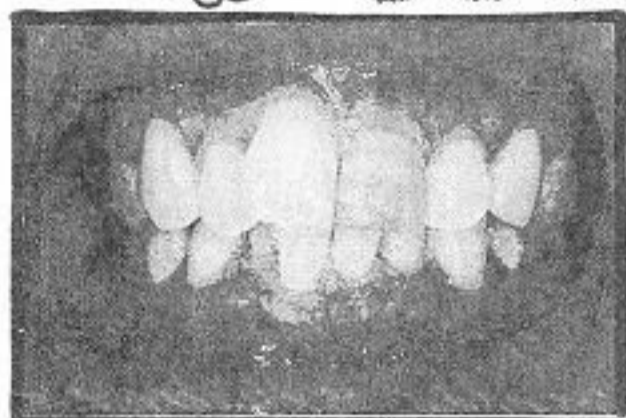
\*\*\*\*\*



歯科衛生士の渋谷が  
患者様の生の声をお届けします!!



## セラミックのかぶせ物の治療です



仮歯であっても異和感なく、日常生活に支障なく特に何の心配もありませんでした。実際にかぶせても色も形も隣の歯と変わらずびっくりです。ありがとうございました。(35歳・女性)

院長より

セラミックを前歯に入れる場合、セラミックの色、形を決めるために、セラミック専門の技士が直接お口の写真を撮ります。



### 歯科アシスタ

片田の

## おすすめイベント情報

### 医院説明会

小島歯科室について  
院長よりお話しします。



3/23・4/13・5/11 (土)

14:30~15:00



### 母親セミナー

お子様の歯を守る為のセミナーです。  
衛生士よりお話しします。

3/9・4/27・5/25 (土)

13:30~14:00



スマイル通信について御意見、御要望、感想等募集しております。  
直接受付へか、FAXにてお待ちしています。どんなことでも  
お聞かせ下さい。 FAX: 052-601-8513