



小島歯科室

小島利文院長

今月の見出し

言葉理師・堅山のニココレシピ〜カボチャのアイスクリーム〜
 歯科衛生士・渋谷の患者様の声〜インプラント治療をして〜
 受付・伊藤の魅惑の香り〜ローズマリーエッセンシャルオイル〜

わくわく スマイル通信 9月号 118号

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

小島歯科室

栄養機能食品

SODSH

こんにちは、歯科衛生士の土井です。今、最新の予防歯科で研究学会などで栄養機能食品によって細菌を減らし、お口の中をキレイにするという物があります。医科専用でしか販売してない物で最近、小島歯科室にも入ってきました！こんな人にオススメ

- ① 冷え症
- ② 生活習慣病
- ③ 歯周病
- ④ 老化・関節痛



⑤ 便秘



⑥ 二日酔い



⑦ 肌荒れ



⑧ 疲れ



ちなみに私も今、SODSHを飲んでいいます。疲れ・肩こり・冷え等軽減しました！少しでもみな様が健康でいられるよう願っています☆

私たちは歯科医療を通じ楽しい笑顔・豊かな人生の援助を目指します！

調理師 堅山のニコニコレシピ

こんにちは 歯科アシスタントの堅山です。

今回は7.8月に開催した小島歯科室恒例『砂糖を使わない
ケーキ教室』のレシピをちょっとアレンジしてご紹介します。

簡単★かぼちゃのアイスクリーム

〈材料〉

- ・生クリーム 150g
- ・卵 1個
- ・パルスイート 15g
- ・かぼちゃ 200g

かぼちゃの
甘さによって
加減して
下さい

〈下ごしらえ〉

もちろん
レンジでもOK

- ・かぼちゃを茹でてつぶしてペースト状にし、常温以下に冷ましておく。
- ・卵は常温にもどしておく

ベースのフレンチタイプはかぼちゃを抜き
パルスイートを5g程度減らして下さい

〈作り方〉

- ① ボールに生クリームとパルスイート約半量を入れハンドミキサーで角が立つ位(8分位)に泡立てる
- ② 生クリームをゴムベラで1~2すくいとりかぼちゃペーストに加え混ぜる
- ③ ②を①に加え混ぜる
- ④ 別のボールに卵と残りのパルスイートを加えハンドミキサーでかき回し角が立つまで泡立てる
- ⑤ ③に④を加え均一に混ぜる
- ⑥ ⑤を型やカップ等の容器に流し入れ冷凍庫で冷やし固めれば完成♪

バニラエッセンスやラム酒など
お好みのフレーバーを加えるとなおGood!

かぼちゃに限らずジャムやナッツやレーズン等、お好みものをつぶし
使って贅沢なアイスクリームを作ってみて下さい!

ちなみに。。。次回のケーキ教室は冬に開催予定です。参加したい子は
院内のポスターやスマイル通信をまめにチェックして下さいね😊

受付の伊藤 鬼魅惑の香りの

暑さもやわらいで、勉強や読書などが"はかどり"やすい季節になりました。今回は、勉強や読書がさらにはかどる、集中カUPのローズマリーのエッセンシャルオイルをご紹介します。

ローズマリーはもともと地中海域に生息し、色々な料理に使われる植物です。清涼感のある刺激的な香りで、眼気をさぼしてくれり他、記憶力や集中力を高めくれます。若返りのオイルとしても有名で、ハンガリーのエリザベス女王はローズマリーを主成分としたハンガリアンウォーターを使って若返り。77歳でポーランドの国王からプロポーズされたという言い伝えがあります。



お月見団子はどこへ...!?

♪ 十五夜お月さま
♪ 見てはわるう♪
♪ なに見てはわるう♪
♪ こさぎこさぎこさぎこ



コラ!!
もんきちくんは
それは
おそなえ物
たがら
食べちゃダメ!!
一個くらいいい
じゃん。そんなに
又だんなくても...



お、お月見団子
うまそうだな
団子があまぞ
もちつきはせめた
おい、とって
いこよ、



朝月...
もんきち君
たべたの!!
ちかう!!
いっもたない!!
誰がたべたんだ



犯人はもんきち君? いや、それとも...!?

院長先生の休憩室



= 夜、出かける人! =

皆さんこんにちは、9月です。夏の暑さもようやく落ち着き、幾分秋を感じるとは思いませんか？お元気でお過ごしでしょうか？私は本格的なダイエットを始めてから1年がまもなく過ぎようとしています。今は現状維持に頑張っています。

自分がダイエットを真剣に実践してからもう1年が経つのかと思いました。実際に不屈の努力をしたのは今年の約4ヶ月間、その後今年に入ってから基本的には現状維持のための努力です。今、維持のためにしていること、いくつかありますが、その大きな柱は、筋トレと食事に気をつける、の2つです。(細かいことははぶいていうとです。) まず筋トレは、少なくとも週1回は必ずするよう頑張っています、大抵は東海市の体育館か愛知製鋼アスカムで、時間も1時間以内、嫌にならない程度で自転車漕ぎは、まずしません。(自転車漕ぎが自分は一番苦手かもしれません) 忙しい時はまったくいけないですが、家で腕立て伏せ、腹筋を10回ぐらいして勝手に納得しています。(本当はこんな程度では足りないと思いますが、無理は禁物と今はペースを崩さずを心がけています) この筋トレを続けていけば大きくリバウンドして太っていくことはないだろうな、と自分なりに感じがつかめてきているのです。



もう1つ、食事に気をつける、これがくせものです。朝、昼はいいのですが、夜食べ過ぎてしまうのです。この夜の食べ過ぎに、これだけはかなり気をつけています。夕食は大抵8時くらいにとるのですがここまではまずいいのですが。そのあと夜食を食べてしまうことです。私の場合、とっても疲れていたりすると、家でリビングダイニングでソファに座りながら、つついちよつとおかずをつまんでは、ちよつとお菓子をつまんでは、ちよつとアイス、チョコを食べてみようかなと、止まらなくなってしまうことがあるのです。(うっかりして子供の取っておいてあるお菓子を食べたり、明日のお弁当に使う予定のおかずをつまんでしまったりして、次の日に、もーパパは、、、と言われます。)

この夜食を食べてしまう件、これを防ぐために、私なりにいろいろ考え、試行錯誤してきました。その中で最近これはうまくいくという方法を皆さんに紹介します(決しておススメはしません) 夜8時過ぎに夕食を食べてから外に出掛けるのです。そして夜寝る前の11時くらいまでは帰ってこないのです。なんだかとんでもない作戦なのですが、夕食後、家にいてソファでくつろいでしまうとついつい余計なことばかりしてしまうのです。

けど外に出掛けると何故か夜食を食べようとはしないのです、私の場合は。そんな夜、何処へ行くのか？どこだと思いませんか？

〜パチダイエット〜



そこは、喫茶店です。(マンガ喫茶含む)そしてオーダーするのはもちろんコーヒーだけ。砂糖、ミルクも入れません。付け合せに出てくるピーナッツも食べません。不思議ですねー。家にいるとついつい、いろいろ口に入れようとするのに、喫茶店では、サイドメニューにサンドイッチやケーキ系頼もうと思わないし、付け合せのピーナッツも食べようとは思わないんです。我慢しているわけでもなく平気なんです。ここで至福の時間です。本読んでみたり、仕事の書類に目を通したり、ノートパソコン持ち込んでパチパチいじったり。集中できないときも結構あったりして雑誌、マンガを読んでいたたり、はたまた居眠りしていたり、、、。気分を変えて外に出るととても作業が進み仕事のはかどる日があるのです。あー幸せと思います。スマイル通信の原稿なんかは大抵マンガ喫茶で書いています。(もしくは新幹線に乗っている時の移動中です)このような一見逆境のほうが集中して頑張ります。不思議です。

それから別の方法として、早く寝てしまうという作戦です。夜9時くらいにはもう寝ています。私の場合、先にも述べたように、夜食を食べてしまうゴールデンタイムが夜9時から12時の間です。夜9時から12時にかけてドンドン元気になっていって、テンション上がり、調子乗って食べ



てしまう。ガーン！自分なりにわかってはいるのですが。ですのでその前に寝てしまうのです。

最後にこのように書いてきましたが、決して毎日夜、徘徊しているわけではありません。むしろ、体調がいいとじゃあ今日も出かけよう！なんかちょっと疲れているかな無理しないほうがいいかなと思うと早く寝ます。そして単にゆっくりソファでくつろいで家内とだべっている時もあります。家内が「太っていた時は、本当洋服選ぶの大変だったね！店員さんが呆れてたね。今は普通に洋服が選べるようになったからよかったね。」自分がズボンを試着する際、「いや、これゆるいからもう1つ下のサイズ出してください」以前では考えられない光景を2人で笑っています。皆さん、本当、いつまでも健康でありたいものです。

みんな、人は忙しい、忙しいと言いながら、食べ過ぎる時間はあるようです。本当に忙しい人は食べる暇もなく痩せていくのでしょうか？



では、みなさん、また10月

にお会いしましょう

小島利文



商品紹介のコーナー
歯科衛生士・石川

シルク ホワイト
Silk white

¥2000

こんにちは。歯科衛生士の石川です。今回は『Silk White (シルクホワイト)』をご紹介します。Tea Tree Oil (ティーツリーオイル)の配合により毎日ご使用いただくと歯面にツヤがでて、ホワイトニングで白くした歯にふたたび着色をつきにくくさせることでより効果を長い期間感じて頂ける歯磨剤です。パール粉を配合し、歯の表面を傷つけることなくステイン(色素)の沈着を抑制してくれます。ムシ歯予防、口臭予防もできます。さっぱりとした爽快なミントフレーバー*。



歯科アシスタント

田崎の

スイーツへのこだわり

歯科アシスタントの田崎です。

今回はサービスエリアなどでもよく見かける『五平餅』についてです。五平餅とは、木曾、伊那地方から岐阜、三河の辺りに伝わる郷土料理です。木の棒に漬したのうるち米を串焼きにしたもので、地域によって形やタレが違いがあるそうです!!

おろし型♡



味噌系が多い
みられるようです!

醤油系が多い
みられる
ようです!



団子型♡

円型♡

タレが上につく!!



永山先生のおはなし



天高く馬肥ゆる秋

..という故事成語がありますが、いい気候のこの時期はやはり
食欲も増しそのままに肥ゆる秋です。



さんは私は現在ダイエット真、際中です。

昨年末、出産した際に15kg太、2しまい、何とかかんとか妊娠前
+2~3kgまで戻、に9ですが、ここからはなかなか減りません。

出産とすると骨盤がたがり、さんによ、内臓が下垂して代謝が
悪くなるそうです。

私も産後、骨盤の位置を矯正するため骨盤ベルトや座いす等と
併せて、2しまいました。

でもやはりあと2kgがなかなか落ちないので。

最近、通販のダイエット商品が数にほ、2仕方ありません。

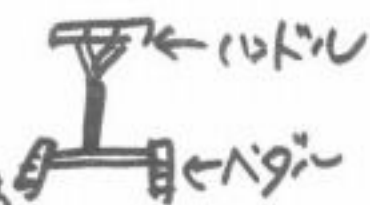
“これで楽々~kg減”とかいう言葉にめ、2り釣くら、2ます。

実際、先日、バランスボールのようなダイエット商品と置、2

しまいました。家でさんに乗、2めんに運動12ますから成果は、

どうでしょうか、これでダメはら“レッグマジックサークル”という商品
と買おうか迷、2ます。石田のようは物です。

家中が、ダイエットグッズにほり、2るほり感が(まう。



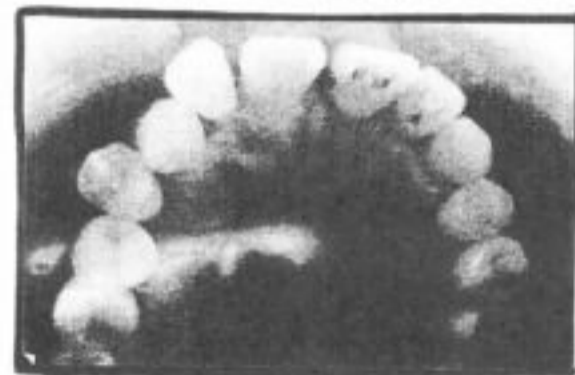
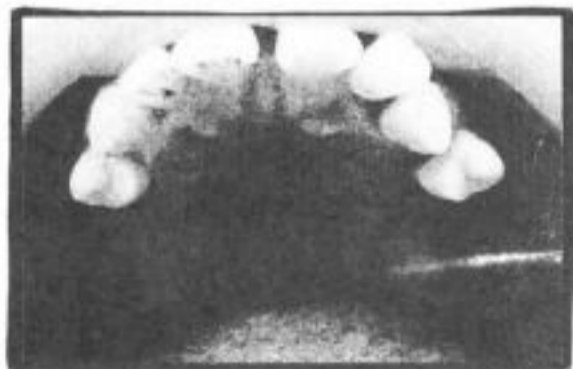
患者様の声

歯科衛生士・渋谷がお伝えします。

～実際に治療を受けた患者様の生の声をお届けします～



インプラント治療を受けた方をご紹介します



私の場合、奥歯がほとんど欠損し、噛みづらくなり、この先人生はまだ長いと思い、入れ歯ではなくインプラントを希望し来院しました。治療前は痛みの心配や恐怖心などがありました。事前のカウンセリングや先生のご説明等もあり、リラックスした雰囲気での治療を受けることができました。月日はわかりましたが、噛み合わせなどと特に念入りにして頂いたのが自分の歯と変わらない位、噛みやすいです。インプラントにして本当に良かったと思っております。

★院長より★ 奥歯は、人には見えにくいところですが、この部分からしっかりと咬めることにより、若返ったと思います。楽しんで食事して下さい。

(55歳・女性)



歯科アシスタント片田のオススメイベント情報!

医院説明会

小島歯科室について院長よりお話しします。

9/14・10/12・11/16 (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。

9/28・10/26・11/9 (土)

13:30~14:00

<8月勉強会・セミナー参加報告>
セパルロンセミナー:院長・インプラント学会:院長
矯正学会:院長・畑・中村・土井・渋谷・坂本

