

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

3月号

H26年

通算  
12月号



小島利文  
院長

今月の見出し

☺ トップページ～フチホワイトニング体験会について～

☺ 歯科アシスタント田崎のスイーツのこだわり ♡

☺ 永山先生のおはなし～梅おぼろめについて～

☺ 今回も盛りだくさん! 春の情報満載! みなさん、是非よんでね☆



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

## フチホワイトニング体験会



～歯の色について気になったことはありませんか?～

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... 実際どうやって白くするの? 私の歯は白くなるの?」そこで小島歯科室ではホワイトニング体験会を開催します!

(あくまで疑似体験です)

日時 4/5 (土) 15:00～

場所 小島歯科室

参加費 500円 (ホワイトニング500円割引券付)

定員 8名 先着順! (要予約)

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ご説明します。

<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人ずつ個別に質問を受け付けます。



お電話の受付にて予約を受け付けておりますので、どうぞお早めに☺

私たちは歯科医療を通して楽しい笑顔・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。

まだまだ寒い日もありますが、今回は春を楽しむお菓子「桜餅」の作り方をご紹介します。

## 〈桜餅(関東風)〉

### 材料

- ・薄力粉 80g
- ・もち粉or白玉粉 20g
- ・塩 ひとつまみ
- ・グラニュー糖 10g
- ・水 140g
- ・食紅(あれば)適量
- ・お好みのあん 200g

### 作り方

- ① ②に水を入れずっ入れといてく
- ② 食紅でうすく色がつく。(なければOK)
- ③ フライパンに生地を楕円状に流し入れ弱火で両面焼く。  
大きさはお好みで！表面が乾いたら裏返すタイミグです。
- ④ 焼けたら熱いうちにあんを置き、さらに桜の葉でまいて完成☆  
道明寺粉を使わないので、ちょっと気軽に作りやすいのでは？

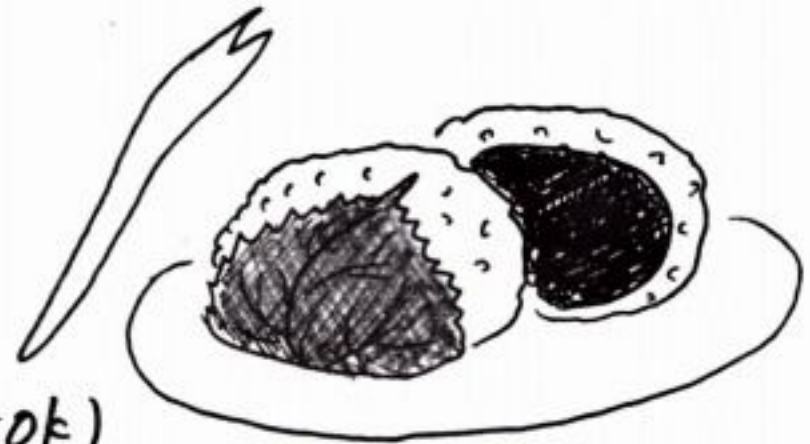
冷凍保存もできるので、小ごめのものでたくさん作るのもいいかも。  
甘すぎると感じたら生地のグラニュー糖を減らしてくだらいい。全く入れなくてもOKです。

手作り和菓子とあたたかいお茶で、ほろりとした時間を  
楽しんでください。😊



### 下準備

- ・② 薄力粉・もち粉(白玉粉)・塩はボウルに入れ合わせておく
- ・桜の葉は水にさらして塩気をかきぬき水気をきっておく
- ・あんは棒状(細くたからがた)にする





# 受付☆伊藤 鬼未惑の香り



今回は芯から体を温める、バスソルトの作り方を紹介します。混ぜるだけとても簡単です。

**材料** 岩塩 (または海塩などの自然塩) ... 20g  
 お好みのエッセンシャルオイル ... 2滴

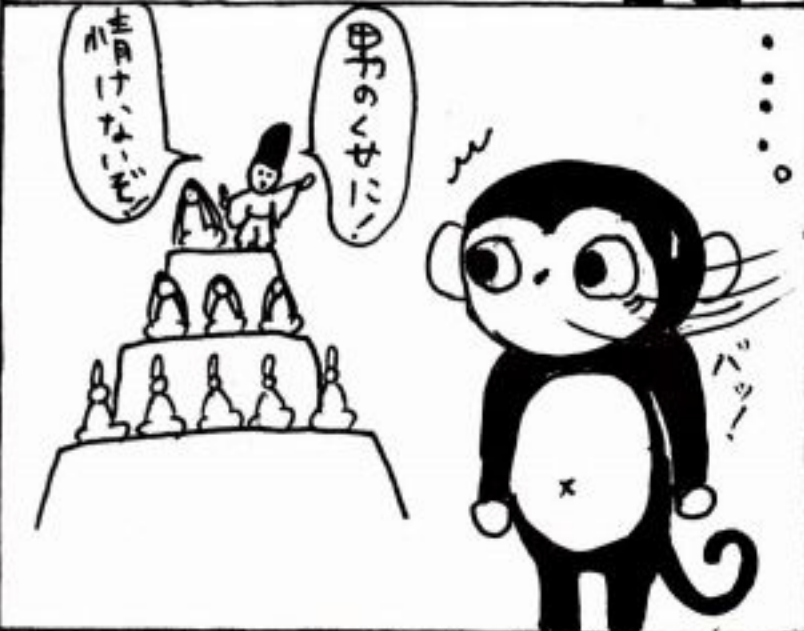
## 作り方

- ・2つの材料を混ぜるだけ。
- ・分量は1回分なので、数回分まとめて作る時は材料をビンに入れてフタをしてよく振るとOKです。



バスソルトをお風呂に入れると血行が良くなり、湯冷めしにくくなります。たっぷり汗をかいて老廃物も排出できます。エッセンシャルオイルの香りでリラックスできます。

ひな人形は生きている!? (土)



みんなの家もひな人形がさるのかな?



# 院長先生の休憩室



## ～江戸時代気分～

皆さんこんにちは 3月です。花粉症で苦しんでいませんか？私は以前、花粉症なのでは  
 と思い、血液検査をしてもらったことがあります。そうしたらなーんと何にもひっかからな  
 くて正常。田舎者は強しでした。定期報告ですがダイエットについて、現在私は大きなリバ  
 ウンドはないですが、最も痩せたころに比べると少しふっくらしたねと妻に言われます。こ  
 れくらいでいいんじゃないの！と。寒い冬はなかなか運動に気分が向かずさぼり気味、けど  
 少し暖かくなって張り切って筋トレしようと思っています。そして卒業式シーズンです。皆  
 さんは卒業と聞いてどんな思い出がありますか？私は自分のことはすべて忘れしました。子  
 供の卒業式に妻が何を着ていくべきかで苦勞している姿が印象的でした。

こして全国全校で教えたも

しきへ通し、い  
 むした。寺に  
 川がつまづか  
 ヲに、平洲よ  
 ようとして、巨  
 めいさつしま  
 別で平洲をま  
 りもむがへに  
 れども、  
 かんこの  
 ねきを



さて先日、山形県米沢市の上杉雪灯籠（とうろう）祭りを見てきました。この雪灯籠祭  
 りは、雪がありすぎて困る雪国だけに、その雪を有効活用して灯籠を雪で作ります。この雪灯  
 籠を町中にとってもいっぱい飾ります。そしてその雪灯籠に火をとますのです。とても幻想的  
 で綺麗でした。しかし何ととっても寒い！雪はバンバン降りまくり。そこに私は結構  
 普段着で行ってしまい、悪戦苦闘しました。行く前に家族に、そんなかつこうじゃあだめだ  
 よ、すごいとこなんだからね！と言われたのですが、、、。スキーする位の重装備で行くとよ  
 かったです。雪の山の中に倒れ込んでもいいくらいズボンもジャンパーも手袋、長靴もな  
 んにもなし。結構向こうの人に驚かれていたかも？

ま  
 いに  
 ました。



印刷提供 川島三之丞



皆さんは東海市と米沢市が姉妹都市だということをご存知ですか。私よりもっと詳しい方が大勢いるかと思うので恥ずかしいのですが、少しばかり語ります。細井平洲という学者が江戸時代にいました。細井平洲は東海市の郷土の出身の人です。この細井平洲は時の米沢藩藩主上杉鷹山（九代）に先生として招かれ米沢に行くのです。当時、米沢藩は財政難で細井平洲のアドバイスのもと藩の立て直しを図ります。また上杉鷹山はまだ若く藩主になり細井平洲を師として多くを学んでいきます。細井平洲の言葉に「学思考相須って良となす」というものが残っています。学び、考え、実行することの3つがそろってはじめて学んだこととなるという意味です。この言葉通り、上杉鷹山は財政難で崩壊寸前の藩を救うべく自ら、一汁一菜を実行したそうです。



上杉家 廟所

山形県米沢市御廟1丁目5番~30 電話米沢(23)3115

歴代御廟所左

## ←上杉家の お墓

東海市内の小学校  
にもこの椿があげ

山形県米沢市大字関根13928番地

普門院

〒992-1205 TEL 0238-35-2750



平洲先生お手植の椿

平洲先生お手植えの椿

ここ数年東海市の小学生が米沢親善訪問をしています。東海市内の小学5年生30数名ほどが行きます。現地の小学生と交流します、一緒に雪で遊び、また歴史を学び親睦を深めます。この度私は、この米沢小学生親善交流を見学、参加してきました。行事の中の1つ餅つきがありました。木の杵と臼でお餅をついたのです。杵を小学生たちは我先にと取り合いお餅をつきました。そしてそのあと、つきたてのおもちをご馳走になりました。最近あまり餅つきをすることはないのでないでしょうか。私は自分が小学生だった頃は父の実家で年末にいつもお餅をついていました。それに参加するのはとても面白かった思い出があります。今ではもう行っていませんが、やはり自分たちで今まさについたつきたてを食べるのは、一味違う格別なものがあると思います。

現地の人に聞いたのですが、毎日雪かきするそうです。朝5時に起きて1時間はやるよと言っていました。これってすごい健康的な生き方だなと思いました。雪国ダイエット、びっくりです。



091884

観覧記念

←ここでは  
お酒の試  
飲がありま  
した。飲みす  
ぎ注意!



歯科衛生士 商品紹介のコーナー **舌クリーナー 230円**

こんにちは。歯科衛生士の廣田です。今回は新しくな、た『舌クリーナー』をご紹介します! 口臭の原因 ①唾液不足 ②歯垢(プラーク) ③舌苔=舌の汚れが3大原因と言われています。③舌苔をキレイにしてくれるのが『舌クリーナー』以前販売されていたものより ④手持ちの柄の部分<sup>が</sup>長く持ちやすく<sup>な</sup>りました! ⑤毛の部分<sup>が</sup>2列から<sup>た</sup>っぷり3列植毛になり接触面積が広いので効率よく舌の汚れを落してくれます! 又、高密極細毛が<sup>舌乳頭</sup>(舌の表面にある小突起)のすき間に入り込むので、やさしく落とします。

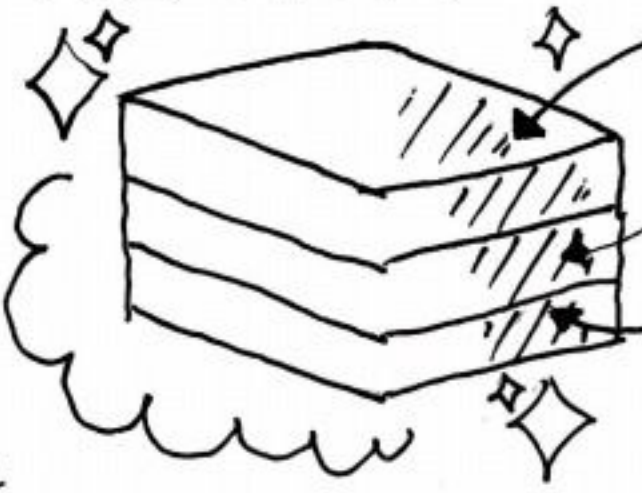
\*使用目安は、週に1~2回、強くこすらずかき出すように軽くひいてください。快適に使用して頂くため60日を目安に交換を♪



**歯科アシスタント田崎のスイーツへのこだわり**

こんにちは! 歯科アシスタントの田崎です♡  
 今回は3月のひなまつりのイベントでみかける『菱餅 (ひしもち)』についてご紹介しまふ♪

菱餅とは和菓子の一種で3月3日の桃の節句に雛人形を飾る時に供える菱形の餅で行事食です! 赤・白・緑の3色のものが多いのですが地方によっては異なり、2色であったり、5色7色になっている餅を菱形に切っ重ねてつくるそう。今の形になったのはなんと江戸時代からなんですよ!!



- ①赤い餅は先祖を尊ぶ厄を祓い、解毒作用のある山柀(かき)の実で赤味をつけ健康を祝うためであり桃の花をあらわしている!
- ②白い餅は菱の実を入り、血圧低下の効果をえて、清浄を表し残雪を積んでいる!
- ③緑の草餅は初めは母子草の草餅であたのこですが、「母子草を」と連想され代わりの増血効果がある蓬を使った。春先に芽吹く蓬の新芽によって穢れを祓い、萌える若草を喻えた。



# 永山先生のおはなし



梅ざらめ

3月です。桜の南花に先がけ久あちこちで梅が咲きほこっています。

むしろコンビニやスーパーでも梅味のおかしが見かけられます。

永山は梅味のおかしが好きです。大好きです。

梅味の期間限定おかしを買ってあそびています。

よく買ってきて  
くれますの



中でも特に好物なのが梅ざらめのおかまやおせんべいです。

梅+ざらめ。この組み合わせは甘味+塩味(しょっぱい)

味の相乗効果と生まれるのです。



おせんべいに塩コングと添えたり、塩アイスべあたり

この組み合わせの応用は世の中にたくさんあります。

甘い物にしょっぱい物と加えると甘みがますます際立つ

のです。



味賞、不思議だねあ。と思いはがら。今日も永山は

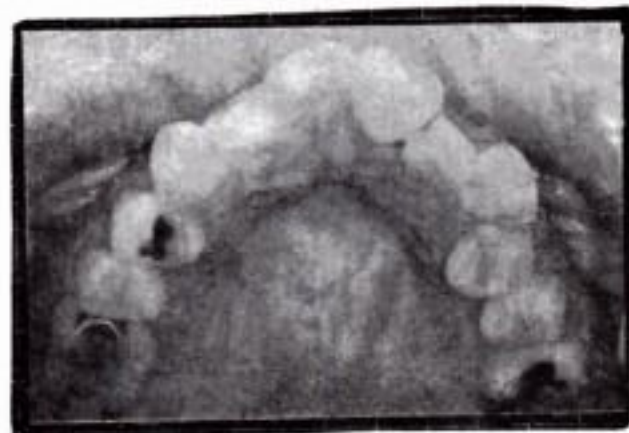
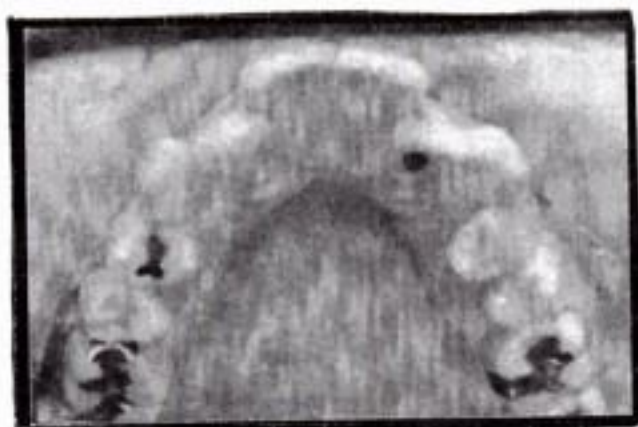
ボリボリと梅ざらめのおかまを食べて、李節と感じてます。



# 歯科衛生士・渋谷の患者様の声のコーナー



## かぶせ物の治療を受けた方のご紹介です



左の前歯が痛み受診したところ、以前に処置したところが神経に近い為に、痛みがでるとのことでした。神経も抜いてかぶせ物をする治療をしたあとは痛みもなくなり、見た目もすごく良く、自分の歯と変わらない色ですごく自然で、とても感謝しています。ありがとうございました。(41歳・女性)

院長より

神経の近い歯は、一般的に、ただただ時間の経過とともに色が濃くなってきます。歯の質も、もろくなってまいりますが、かぶせて、補強してやります。



## 受付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。



3/8・4/12・5/17(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。



3/29・4/26・5/31(土)  
13:30~14:00

### ホワイトニング体験会

ホワイトニングのプチ体験です。

- ・完全予約制(定員8名)
- ・参加費500円

4/5(土)  
15:00~



<3月勉強会・セミナー参加予定>  
デンチャーワークにおける自然観とその欠損歯列の機能回復を追求する:古根  
咬合調整研修会:院長、インプラント学会:院長、義歯研究学会:院長