



小島利文院長

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

H26年

9月号 130号

今月の見出し

- ✿ 受付 伊藤 魁 惑の香り～ラベンダーの香りについて～
  - ✿ 歯科衛生士 廣田の商品紹介～ODR グラシ～
  - ✿ 調理師 聖山のニココレシピ～ケーキ教室にて～
- ケーキ教室で子供たちと作った「チーズクリームさわやかモンブラン」
- ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>

## 定期予防クリーニングの部屋って？

こんにちは。歯科衛生士の土井です。小島歯科室では、予防クリーニングの約束をとっています。そこでは、歯科衛生士が担当します。歯科医師は基本的に歯の治療をしない部屋となっています。(状況によっては歯科医師がクリーニングすることもあります)



みなさんは「定期予防クリーニング」受けてますか？これは、自分の歯やはぐきを長持ちさせるためには、とっても効果(大)!!  
 まだの方は、ご相談や電話申し込み、お待ちしております！  
 小島歯科室へのお問い合わせ 052-601-8001

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・豎山のニコニコレシピ

こんにちは、歯科アシスタントの豎山です。

先日、小島歯科室恒例の砂糖を使わないケーキ教室が開催されました。

今回はその時に子供たちと一緒に作ったケーキを紹介します♪

チーズクリームのさわやかモンブラン(4個分)

## 材料

スポンジ生地		チーズクリーム	下準備
・卵	1個	・クリームチーズ 100g	・クッキングシートで10cm×15cmの型を作る
・ラカントS	20g	・ラカントS 15g	・クリームチーズを常温にしておく
・薄力粉	25g	・生クリーム 90g	・オーブンを180℃に予熱する
①・サラダ油	10g	トッピング	・フルーツをカットする
・牛乳	10g	お好みのフルーツ適量	

## 作り方



ースポンジ生地ー

- ①ボウルに卵を割りほぐしラカントSを加えもったりするまで泡立てる
- ②薄力粉を加えゴムベラで切り混ぜる
- ③ある程度混ぜたら①を加え均一になるように切り混ぜる
- ④型に流し入れオーブンで10分〜180℃焼いたらスポンジ生地の完成

ーチーズクリームー

- ①クリームチーズにラカントSを加え泡立て器で柔らかくなるまで混ぜる
- ②生クリームをハンドミキサーで8分立てにする
- ③①と②を混ぜ合わせチーズクリームの完成。しぼり袋に入れておく

ー仕上げー

- ①スポンジを左図のよりにカットする 
- ②四角のスポンジのまん中にチーズクリーム→フルーツ→チーズクリームと重ねる
- ③三角のスポンジ4枚を側面につけてピラミッド型にする 
- ④チーズクリームをトッピングして完成

先は細く  
しぼれるようにカットする

※仕上げのイメージは当院のホームページの写真を見ていただいた方が  
わかりやすいと思います。

次回のケーキ教室は11月頃に開催予定です。

今回参加できなかった子は次回にぜひ参加してね😊

# 伊藤 受付 魅惑の香り

今回はラベンダーのエッセンシャルオイルをご紹介します。

リラクゼーションや、安眠のオイルとして有名なラベンダーですが、スキンケアに使うのもおすすめです。

抗炎症作用があると  
言われていて、日焼け後の  
肌の炎症をしずめてくれます。  
刺激も少ないオイルなので、  
肌質もあまり選ばずに  
使う事ができます。

シミの改善も期待できる  
ので、夏にたくさん  
紫外線をあびた方、  
ぜひ使ってみて  
下さい。



もんきち、敬老の日 (2)

おじいちゃんとおばあちゃんに  
会いに行こう!!



今日は敬老の日だ。

よく来たね。  
元気そうじゃな。



おーもんきちよ。

来たよ!



おじいちゃん、おばあちゃん、会いに来てね。

おんきちが、おはつあま。

ありがとうよ。  
キモチいい。

おじいちゃん、おばあちゃん、肩もみするよ。



↑一番だよ、ありがとう!!

手作りトナツが



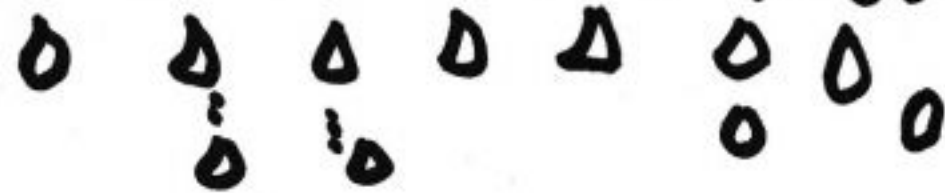
おにこちゃん、おんきちの手作りトナツが大好き!!

おじいちゃん、おばあちゃん、大好き!!

# 院長先生の休憩室



## ホットヨガ体験



みなさん、こんにちは。9月です、まだまだ暑さも残っていますが、例年より楽な気もしますね。雨も多かったせいもあるのでしょうか。子供たちにとっては楽しい夏休みも終わり、2学期のスタートです。がっかりする子供に喜ぶお母さん、が目に浮かびます。規則正しい生活って健康にとって大切ですよね、休みばっかより、毎日学校があったほうが本当はいいのかもしれない。

そして、ダイエットについて言えば、ダイエットに休みはありません。私のちょっとばかりのダイエット経過を話すことになるのですが、ダイエットに終わりはなくそういった発想を超え、ダイエットを趣味として楽しむということなのだろうと最近では思っています。こと、私の場合、痩せるダイエットは終わっていますので、いかにキープしていくかのダイエットですから、無理せず楽しく長続きするようということになります。(逆に痩せるダイエットは、私の持論ですが、それはそれは苦しいもので、苦しみの中から成果が生まれるものと考えています)例えばお母さんは毎日朝、昼、晩と3食用意するわけでこれに終わりも休みもありません。日々規律ある生活をどこまでも繰り返すこと。ダイエットもそうです。ただダイエット生活はたまにドーンと食べ過ぎたりだらだらになったとしても、1週間のたまに一回なら許されるのです、けど3回は危険です。いつも正しい規律で、けどたまに休憩、このバランスが大切ですね。

さて最近私は、ホットヨガなるものを体験してきました。みなさんのほうがきっと私より詳しいと思いますが、少し書かせていただきます。日々のダイエット生活のなかでついついなんかもっと簡単でスゴイのなかななんて考えてしまうんですね、ホットヨガとは、結構温かい部屋の中でヨガをやるわけです。皆さんはサウナに入ったことありますか？そこまでは熱くないんですけど、まあもう少しぬるいサウナのような状況なのです。ちなみに私はかなりサウナ苦手です、普段はめったに入りません。旅館や温泉地などに行くと大浴場があってその脇にサウナがありますよね。私は入りません。サウナに入っている人って10分以上入っていたりしますね、あれすごいですねー、私はせいぜい3分で、、、アウトですー。

なんか私がしつこくサウナの話を書いたのでサウナのごとく裸でタオル巻いたおじさんをイメージしないでくださいね、それとホットヨガは雰囲気的にはかなりかけ離れていますから、どちらかというとな女性のほうがやっている人が多いです。話を戻してこのホットな部屋でヨガストレッチをやるのです。部屋にいただけで私はかなり汗をかきましたので、ヨガ



を始めると、も一大変。汗だくです。洪水です。シャツはびしょびしょ。実際体験してみて、もうきつくて途中ギブアップかと思いました。結構ゼーゼー息も上がってきました。最後まで頑張ることはできたのですが、普段運動慣れしていない人だと無理は禁物ですね、(この体験プログラムは約90分でした)私を苦しめた一番は、実は、熱いことではなく、自分の体が硬いことです。ヨガのポーズを取ろうとしてもヘンテコリンになってしまうのです。というかポーズまでたどり着かない。まあポーズもどきですね。

そんな私にヨガの先生がこんなことを言ってくれました。「ヨガに元々上手な人、下手な人はいないんです。誰でもやればやっただけ上手くなる。そして上手くなってもゴールはなく、いつまでもやり続け、どこまでも上達していく、それがヨガです」ふーん、運動神経がいいとかそういうものではないんですね、なんか凄いなと勝手に思いました。

あと、体験してみて感じたことなのですが、ホットヨガをやるということは、自分との戦いだなと思いました。できなくてもできないなりに体を曲げポーズをとってみる、苦しければ手を抜くこともできます。が、自分なりにできるところまで最大限ポーズに近づいてみる、痛くても。それは自分が妥協しないで頑張るということなのです。

最後にこのホットヨガをやって、痩せたりダイエット効果があると嬉しいなと思っています。ちょっと体験しただけの私が効果の判定はできません。ただ言えることは、このホットヨガをやってみて自分には合うなと思った方はぜひやり続けてみてください。石の上にも三年です。絶対いいことあると思います。頑張れー。

以上ダイエット他流試合でした。



歯科衛生士  
廣田の

商品紹介

DENT. EX Orthodontic

¥320 ぞす!!

こんにちは、歯科衛生士の廣田です。今回はワイヤーによる矯正中の患者様にオススメしている歯ブラシ「DENT. EX Orthodontic-R」をご紹介します。



この歯ブラシは、ブラケットを境に上下の歯の面を磨くのにとても優れたと思います。(左図の▨部)

一般的な歯ブラシで磨くと、磨き残しが多かたたり、

毛が「ズ」に広がってしまい、非効率です。せ、かくキレイな歯並びになっても「虫歯」になってしまた「な」んでショックですよね! よりキレイに磨くために、ワンタフト・歯間ブラシも併用して頂く事をオススメします。



歯科アシスタント

田山奇の

スイーツへのこだわり

歯科アシスタントの田山奇です!! 今回は期間限定の「チョコボール」をご紹介しますあ♡

みたらしたんご

もちグミをセンターに  
みたらしたんご風味の  
チョコレートでつつんであります  
チョコなのにモチモチ!!



白玉  
あんみつ味

もち米粉を使ったもち  
グミを白玉あんみつ風味の  
チョコでコーティングして  
あります♡



運動会

# 永山先生のお話



秋といえば、スポーツの秋ですね。 \*

9、10月にばるとあちこちの小、中学校で運動会と  
やめる光景を見かけます。 \*

永山が学生の頃は運動会といえば秋が定番でした。  
最近では5月あたりに行く所もあるようです。

うはみに私は中学まで足が速く運動会が  
楽しみな類の子供でした。

幼稚園のころのアルバム写真ではダントツトップで  
かけこもしている姿はともありました。

小、中も部活でまにえに脚力のおかげで走る競技は  
ばいばい1位でしたが、高校以降は全くでした。

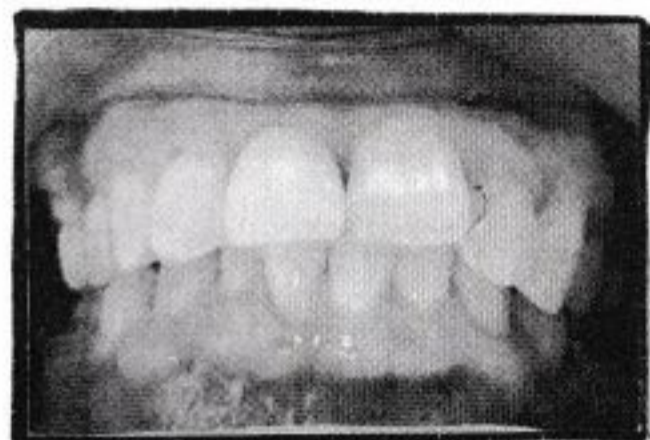
ともともろやんと参加していた記憶さえありません。

遊び呆けていた高校時代だったので、行争の類は  
ど山もこ山もやそ気が出ませんでした。今年の秋は、  
積極的に運動にとりくみたいと思います！

# 歯科衛生士・片山の患者様の声のコーナー



## セラミックをかぶせた方をご紹介します!



虫歯になり、上の前歯が治療されました。しかし歯と歯の隙間が大きくて空洞ができたように感じました。その為、材質をセラミックに変更して再治療を受けました。中央部に隙間が無くなり、非常に感謝しています。

(57歳・男性)

現在、かぶせ物の治療は、金属からセラミックへと変わってきています。セラミックは種類も増えて、より多くの治療に対応できるようになっています。



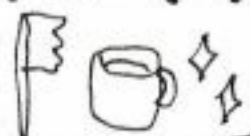
院長より

## 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。

9/27、10/25、11/22 (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。

9/13、10/11、11/15 (土)  
13:30~14:00



<9月セミナー・勉強会参加予定>

「口腔内菌のコントロールは全身へのエイチエイジング」メンテナンス成功への意識改革と安全な超音波スケーラー活用術: DH・廣田 (9/21)

「ティップオン矯正研究会」講師、院長 (9/6) インテリント学会、院長 (9/20、21)