



愛犬と泊まれる宿の旅行券

劇団四季のシニアクラス (あれば) オーディション参加チケット

ムートンブーツ

ウッドデッキ

全自動コーヒーマーカー

きれいな景色を撮るカメラ

心と身体を癒せる時間

温泉旅行

今月のスタッフインタビューは「今年のクリスマスに私がほしいもの」

Merry Christmas

サイフ

楽しくやせられるダイエットマシン

クロックス (正規品)

LA旅行チケット

エビカニツアー



いつもの歯みがき剤にプラスα！ 歯みがき剤の効果を高める 洗口剤をご紹介します。

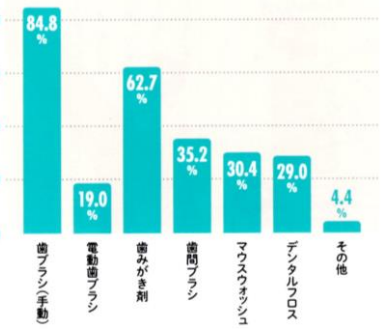


スーパーやドラッグストアに行くと、歯みがき剤と同じくらい、たくさんの洗口剤が並べられています。みなさんのなかにも、いわゆるチューブ入りの歯みがき剤のほかに、洗口剤を併用しているかたもいらっしゃることでしょ。

最近実施されたあるアンケートによると、歯みがきのときに、マウスウォッシュ (洗口剤) を使用すると答えたかたが約3割いて、3人に1人は洗口剤を使用していることがわかります。

当院でも、歯みがきの効果を高めるためにプラスαの製剤の使用をお勧めすることがよくあります。歯周病の傾向が強いかたには殺菌剤配合の「洗口剤」の併用をご提案したりします。

歯みがきのときに使用するものは？
毎日の歯みがきで使用する道具について、20～60代男女4484名を対象にアンケート調査を行った。(40～50代が中心、複数回答可)
ソフトブレイン・フィールド株式会社Point of Buyデータ調べ
n=4,484



歯周病予防のプラスαに洗口剤

洗口剤は液体なので研磨剤は含まれておらず、歯ブラシやペースト状の歯みがき剤では届きにくい、歯周ポケットの細部まで入り込んでくれます。そのため、殺菌作用と抗炎症作用を期待した歯周病予防のための製品が多くなっています。



歯みがき剤や洗口液をうまく選ぶには、まずご自分のお口のなかの状況を理解することが大切。お口の状況がよくわからないかたは、今日を受診で歯科衛生士にぜひ聞いてみてください！
製品選びに迷ったら、歯ブラシと一緒に歯みがき剤や洗口液を“処方”いたしますのでお気軽にお申し付けください。



カンタンでおいしい！

簡単大満足なクリスマス
野菜も巻いて味わい豊かに
「ロールチキン」

- 主材料**
- 鶏もも肉…2枚
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
 - にんじん…50g
 - じゃがいも…1/2個
 - さやいんげん…4本
 - しょうゆ…大さじ1
 - プチトマト…4個
 - クレソン…1/2束
 - バター…大さじ1
 - 白ワイン…1/2カップ
 - 水…1/2カップ

- 作り方**
- 鶏もも肉は厚い部分を包丁で切り開き、全体を同じくらいの厚さにして塩、こしょうする。
 - にんじんは棒状に切り、じゃがいもはくし形切りにしてゆで、さやいんげんもゆでる。
 - (1)に(2)のをせて巻き、たこ糸でしばる。
 - フライパンにバター大さじ1/2を溶かし、(3)を転がしながら焼き、表面に焼き色をつける。
 - (A)を注ぎ、うすくちしょうゆを加え、弱火で転がしながら熱し、中まで火を通す。
 - 鶏肉を取り出してたこ糸をはずし、食べやすく切って器に盛りつける。
 - 煮汁を軽く煮詰め、バター大さじ1/2を加え混ぜ、(6)にかける。バター少々 (分量外) でソテーしたプチトマトとクレソンを添える。

今月のおすすめは、SP-Tガーグル-通常1,430円⇒10%OFF税込1,290円

歯周病対策に効果を発揮するだけでなく、風邪の予防にも効果的です。インフルエンザウイルスに感染する経路は唾液の飛沫ですので、毎日のお口の中のセルフケアは本当に大切なんです！！

