



医療法人社団志友会 -2025 Vol.20-

くすのき通信



〒144-0034
東京都大田区西荻谷4-27-10 守田ビル3階
Tel.03-3743-2777 Fax.03-3743-2888

お知らせ

こんにちは、くすのき歯科医院 コーディネーター 須貝 です。

くすのき通信リニューアルから記念すべき“20回目”を迎える事が出来ました!!

いつもご愛読ありがとうございます。これからも50回、、、100回と目指し、皆様と共にこの

くすのき通信を育てていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いいたします!!

突然ですが、4月は“歯にまつわる日”がいくつあるかご存じでしょうか？ 正解は、、、

- | | |
|--|---|
| ① 4 / 2 “ 歯 列 矯 正 の 日 ”
[し (4) れ (0) つ (2)] | ② 4 / 4 “ 歯 周 病 予 防 デー ”
[歯 (4 = シ) 周 病] 「 予 (4 = ヨ) 防] |
| ③ 4 / 1 8 “ よ い 歯 の 日 ”
[よ (4) い (1) 歯 (8)] | ④ 4 / 2 9 “ 歯 肉 炎 予 防 デー ”
[し (4) に (2) く (9)] |

4つです!! 新しい季節の始まりは生活習慣を見直す絶好のタイミング。

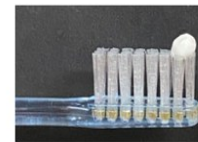
定期的な歯科検診を受ける事で今の状態を知る事が出来ます。プロによるケアとセルフケアの見直しを行い、いつまでも美味しく食べられるように心掛けましょうね!!

歯科衛生士



こんにちは、外来診療・訪問診療を担当している歯科衛生士の村上です。
今回はくすのき歯科にて取り扱いのある歯磨剤についてご紹介させていただきます。

歯が生えて～2 歳



- ・チェックアップこども 950ppmF を 1～2 mm使用します
- ・歯磨きの後はガーゼやコットンで拭き取ります
- ・歯科医院で磨き方を習うことをおすすめします

3～5 歳



- ・チェックアップこども 950ppmF を 5 mm程度使用します
- ・歯磨き後のうがいは少量の水で 1 回にします
- ・子供が適量つけられない時は保護者が出します

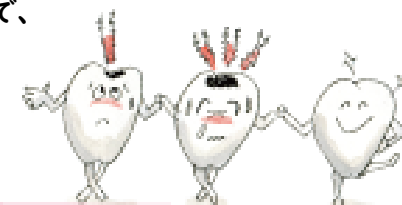
6 歳～成人



- ・クリンプロ、チェックアップスタンダード、ルートケア、
1450ppmF を 1～2 cm程度使用します
- ・歯磨き後のうがいは少量の水で 1 回にします

歯科医院では高濃度のフッ化物を直接歯の表面に塗ることができるので、
ご自宅での歯磨きと併せて、より効果的に虫歯予防できます。

定期的に高濃度のフッ化物を歯に塗ることで、
効果を持続することが出来ますので、是非
これを機に取り入れてみてくださいね。



寒かった冬が過ぎ、太陽の日差しが暖かく感じる季節になりました。

私は、昨年6月から勤務しています、歯科医師の岩間です。
主に、外来を担当しています。どうぞ、よろしくお願いします。

くすのき歯科医院では、歯科衛生士による歯磨き指導を行っています。

患者様の口の中を拝見し、その方の歯磨きの状況によって、一人一人に合ったおすすめのお歯ブラシをご提案し、歯の磨き方をレクチャーしております。その方の歯磨きの仕方の弱点をカバーできるよう、丁寧に指導していますよ。

その中で、少し変わった歯ブラシをご紹介します。それは、、、

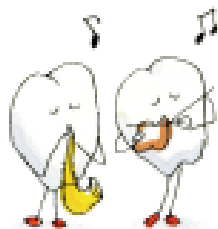
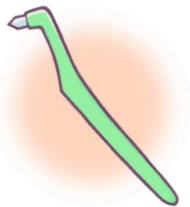
「ワンタフトブラシ」です。

すでにご存じの方もいらっしゃると思いますが、毛先が△にカットされているので、細かな部分にピタツとはまり、まさにかゆいところに手が届くブラシです。

奥歯や歯の裏側や歯並びの難しい部分にぴったりです。

また、矯正治療中の方や、お子さんの仕上げ磨きにもぴったりです。
ぜひ一度手に取ってみてください。

また、くすのき歯科医院でおすすめしているワンタフトブラシは、市販のものより歯ブラシの柄の角度や毛の硬さもちょうどよく、すでにお使いの患者様からはご好評いただいております。
春に、新たに新しい歯ブラシで、新生活を過ごしてみませんか？



～家族みんなで食べる介護食～

鳥ささみの梅肉ソース

【材料】

鳥ささみ 100g

片栗粉 分量外

〇梅肉ソース

梅干し 2個(果肉 30g)

醤油 小2

砂糖 小2

水または出汁 大1

オリーブオイル 大3

【作り方】

- ① 鳥ささみは繊維を断ち切る方向にそぎ切りし軽く叩いて薄くしておく。
- ② ①に薄く片栗粉をつけて、熱湯に潜らせる。
- ③ 火が通ったら、冷水にとって、水切りしておく。
- ④ 梅干しは、包丁で丁寧にたたき、調味料としっかり混ぜておく。
- ⑤ お好みのお野菜等に鶏肉を盛りつけ、梅肉ソースをかけて出来上がり。



こちらのレシピは
ENTAKU 公式 HP
でもご覧頂けます⇒



今回、市販の柔らかアップを使ってみました。60分前という表記ですがそれ以上つけても大丈夫そうで、私は朝浸けておきお昼に使いました。

また片栗粉を使うことで喉越しも良くなります。

そして梅の季節がやってきますね。梅干しは唾液の分泌を促してくれます。梅ソースの分量は目安。お好みの味付けにして、スティック野菜のディップにしたりぐっと伸ばしてドレッシングにしたり白身のお魚なんかも合いそうです。

