

0566 - 21 - 0211



こんにちは。京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。このたび、あなたやあなたのご家族にとって当医院がより身近な存在になって頂くために、京極歯科のニュースレターをお届けすることにしました。引き続き今回が第2号となります。

口臭を気にしていませんか？

== 舌をみがいて口臭改善！？ ==

自分の口臭って、なかなか自分では気付きません。気になっていても治し方が分からない。...実は、**口臭の原因の約60%は、舌苔（ぜったい）と呼ばれる舌の表面についている白っぽい汚れ**なんです。鏡で舌を見てください。白っぽいものがついていませんか？

この舌苔を取れば、口臭が改善します。歯ブラシでこすると、舌表面を傷つけてよけいに口臭が出やすくなるので、**舌みがき専用ブラシ**をおすすめします。歯ブラシよりもずっときれいに落ちますよ！



1日1回で効果的に口臭改善！舌みがき専用ブラシは当院でも販売しています。受付にてどうぞ。

メタボ対策のお料理レシピ

歯が悪くなってよく噛めなくなると、満腹感を感じにくくて太りやすくなります。メタボ対策の低コレステロール料理、油を使わないヘルシーレシピを院長夫人が紹介します。適度な歯ごたえを楽しみながら、よ〜く噛んで食べてくださいね！

『おもてなしにも 簡単！ 柚子とせりの豚しゃぶ』

材料（4人分）

豚ローススライス 20枚

セリ 1束（2〜3cmに切る）

柚子ドレッシング

醤油...大さじ4、柚子の絞り汁...大さじ1/2、酢...大さじ2

みりん...大さじ1 柚子の皮1/2個（千切り）

作り方

沸騰したお湯に差し水をして、豚ロースをさっと色が変わるまでゆでます。

ゆでた豚ロースの水気を切って、あたたかいうちに柚子ドレッシングとからめ、せりをまぶしてください。

お皿に盛りつけて完成です！



医院のお花



スタッフ紹介

岩本

私は高校3年の夏、通院していた所の衛生士さんの仕事をみて歯科衛生士になることを決意しました。歯科衛生士になって患者さんの歯石を取ったり、歯磨き指導をして、歯肉の状態が改善されたり、今までよりもっとお口の中に関心をもっていただけたときにやりがいを感じます。患者さんの痛いところが明確に分かるように、お口の中の悩みがなくなるように、できるだけお話をお聞きするように心がけています。初めは不安いっぱい患者さんが笑顔で帰られる時、とても嬉しく思います。これからも一人でも多くの患者さんの笑顔が見られる様、頑張っていきたいです。

寺園

京極歯科に初めて来たときは、面接の時でした。そのときの第一印象は“明るい！”と思いました。面接を待っている間の待合室も明るく、奥さまの生け花も素敵で、面接までの緊張感がふっと楽になりました。これって、治療に入る前の患者さまと同じなんだなあと思います。京極歯科では、治療に入る前にスタッフから「調子はいかがですか？」と声をかけています。

「調子いいです」と答える患者さまもいらっしゃれば、「2、3日前から右側が痛くなってきた」とおっしゃる患者さまもいます。痛みは人それぞれですが、私が普段から気をつけていることは、患者さまの気持ちになって仕事をする事です。患者さまの顔を見てあいさつをしたり、雑談など治療に来ても気持ち良く帰って頂けるように、まるで待合室のお花のように患者さまがリラックスして治療ができるよう、日々心がけています。



口臭でお悩みの方、お気軽にご相談ください！

院長の心のうち

保険か自費か？ それ以上に大切なことがあります！！

当院では、治療をすすめていくなかで、治療方法の提案を全ての方に説明いたします。保険か自費かをよく資料を見ていただいて選択することになります。保険と自費を比較すると、再発リスク・耐久性・美しさに違いはありますが、どちらを選んで頂いても正解です。大切なことは、ともに治療が終わっても、長く機能し、お口の健康を保つために、メンテナンス（定期検診）をして、予防処置を継続していくことです。三か月に一度のケア（予防処置）を当院では推奨しております。くわしくは、3号以降で。。。



久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はへたなゴルフ

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

E-mail...info@kyougoku.jp HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com>

