



～おしらせ～

6月4日から10日は『**歯と口の健康週間**』です☆

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです…

①歯磨き

“**食べたら磨く**”習慣を身につけましょう。毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

②歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目の食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの器具を使って、しっかり

●歯磨きの注意ポイント

磨きにくい「前歯の裏側」「奥歯の表(ほお)側」「歯ブラシを持つ手の奥歯の裏側」も、磨き残しがないように、丁寧に磨きましょう。

●歯磨きの注意ポイント

歯肉を傷つけないように注意しながら、歯間を丁寧に清掃しましょう。



♪♪OTC紹介♪♪

【歯医者さん歯ブラシ】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあればご相談下さい(▽)

◆毎日使った歯ブラシの交換は、たとえ毛先が開いていなくても**1か月**に**一度交換**するのが理想的です♪



歯医者さん歯ブラシ
【価格】:2本 **¥150**



【硬さ：ふつう】

☆フラットタイプ

* 歯面全体の歯垢が落としやすく隅々まで磨きやすいフラットカット

* 適度なしなりがあらゆる部位の歯垢(プラーク)を強力に落とします。



【硬さ：かため】

☆山状タイプ

* より奥歯や歯と歯の間を磨きやすい先端段差山状カット

* 先端の山を長めにする事により、より奥歯や歯と歯



♪♪食事療法レシピ♪♪

【かんたん八宝菜】

～レシピポイント～

えびは血圧を調節して高血圧予防に働きかけたり、血中コレステロールを減らす働きが

★こんな傾向の方にオススメ★

糖尿病・肥満・高尿酸血症・痛風



【材料】(2人分)

- ★豚もも薄切り肉・120g
- ★むきえび……60g
- ★白菜……150g
- ★チンゲン菜…1株
- ★椎茸……2枚
- ★長ねぎ……40g
- ★にんじん……30g
- ★生姜(薄切り)・1/2かけ
- ★ごま油……小さじ2

<A>

- ☆水……100ml
- ☆醤油…小さじ2
- ☆鶏がらスープ…小さじ1
- ☆かたくり粉…小さじ1



1人分の栄養価データ

- エネルギー/201kcal

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜・チンゲン菜・椎茸はそぎ切りにする。
- ③ 長ねぎ・にんじんは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、生姜、豚肉、えび、野菜の順に炒め、軽く塩こしょうする。
- ⑤ 白菜が軽くしんなりしたら、混ぜ合わせた<A>を回し入れ、調味液をからめる。

佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪



facebook やってます

佐藤幹薬局

