



～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】

【硬さ：やわらか】

☆フラットタイプ  
超極細毛と先まるめ毛のW植毛、歯垢をしっかりと落とし、歯茎をマッサージします。

【色：選べる4色】



※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(▽)



【硬さ：ふつう】

☆フラットタイプ  
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。

☆山状タイプ

先端の山を長めにする事により、より奥歯や歯と歯の間を磨きやすくしています



【硬さ：かため】

☆山状タイプ  
先端の山を長めにする事により、より奥歯や歯と歯の間を磨きやすくして

【色：ふつう・かため】



◆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



歯医者さん歯ブラシ各種  
【価格】：1本 **¥100**

## ♪♪ 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

【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。



【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
  - ☆鶏ガラスープ……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

木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3  
TEL: 0983-32-2770

※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

