

# APPLE ハッピータイムズ

明石市大久保町高丘3-3-1 TEL:078-935-4182

vol.2



2010年、スタートしてもう5ヶ月！もうすぐ1年の半分です。  
一日一日、目標を持って、過ごしたいですね。アップルメンバーも  
目標を持ってがんばっています。みなさまの目標は何ですか？

技術を磨いて、多くの人の噛み合わせを  
治療します。

TV、本の出版、講演を通じて、一生長持ち  
できる歯の人を一人でも増やします。

吉見哲朗



来院して下さった患者様の  
健康と生きがいを  
親身になって考えます。

秋山博道



いつも笑顔で患者様とお会い  
できるように心身ともにきたえます。  
患者様も笑顔になって  
いただけるように頑張ります。

津田京子



今年も多くの患者様の  
笑顔につながる診療を  
心がけます

藤野慎治



ウエディングドレスの似合う花嫁になる。  
仕事と家事の両立！  
笑顔の素敵なお奥さん目指します！

滝川深雪





美しく輝き、人を幸せに出来る…  
そんな心を持っていたい  
How do I makes you happy?

本田麻子



誰よりも早く新しい事に取り組みます。  
情報通になり、新情報を提供できるよう  
アンテナを張り巡らします。

吉住祐子

思いやりを大切に  
する1年  
三宅静香



仕事もプライベートでも  
タフでフットワークの  
軽い女になる！！

福本理香

趣味の幅を広げ、輝く  
アクティブな女子を目指します！  
安藤優子



誰よりも輝く女性になる！  
元気とコミュニケーションと面白さ  
No.1を目指します！

佐藤真弥



いやし系な大人の女になる～！  
患者様にもいやしをプレゼント  
迫亜由美



思いやりをもって  
気配りが出来る女性になる。

近藤彩花



毎日楽しくお話をすること  
毎日楽しくお話を聴くこと  
'毎日楽しく'を心がけていきます！  
大村淑子



笑顔がステキと言われるような  
女性になる。

戸田愛美



SEO 明石で1番！  
神戸で10位以内  
見方健二



みなさまが安心して来院  
していただけるような  
医院づくり。

三村英生



アップル1年生です。

毎日とても頑張ってくれています。みなさま応援よろしくお願いします。



古川佳奈  
歯科衛生士



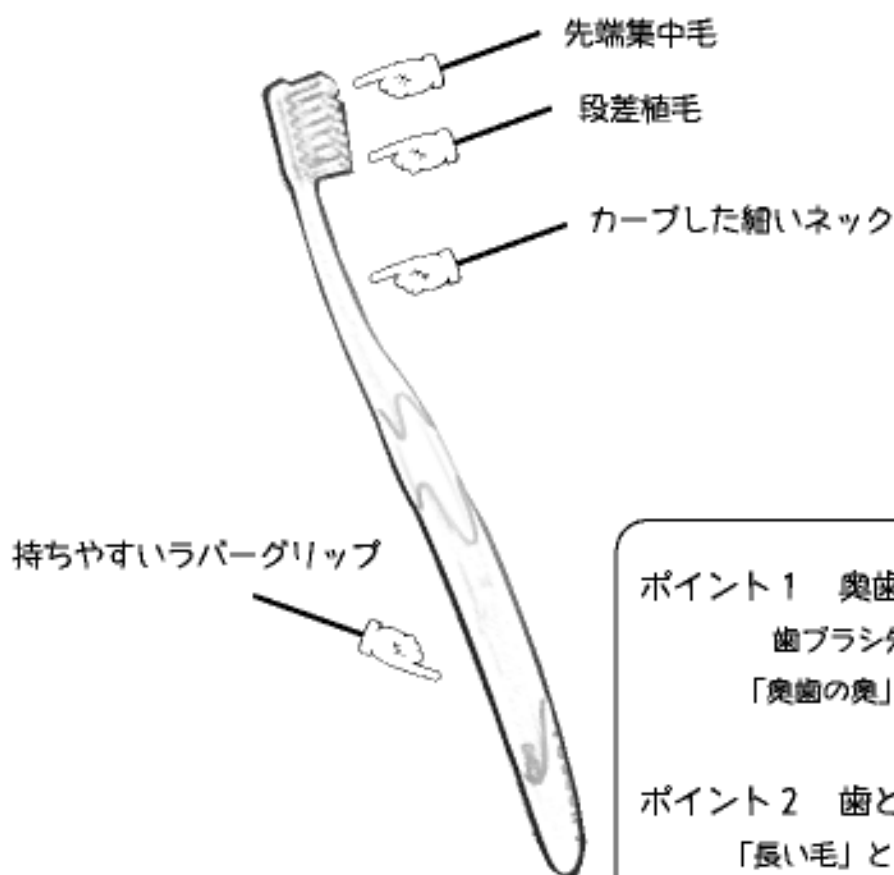
大平真司  
歯科医師

スタッフ愛用 超おすすめ

# ハブラシ



それは、「ルシェロ歯ブラシ」です



## 色調

ブルー、グリーン、イエロー  
ピンク、ブラック全5色

### ポイント1 奥歯の奥まで磨ける

歯ブラシ先端の形状（先端集中毛）が「奥歯の奥」まで磨きやすいポイントです

### ポイント2 歯と歯の間までよく磨ける

「長い毛」と「短い毛」をラウンドカットで混合した段差植毛を採用することで、「歯と歯の間」にまでブラシが入り込み効率よく磨けます。

### ポイント3 ブラシをあてる力加減

「ルシェロ」歯ブラシをもっとも効果的に使うためには正しい歯ブラシ圧で歯みがきを行いましょう。

## 歯周病予防の食事療法

第1回は「しっかり噛むといいこといっぱい」と題し  
噛むことの大切さをお伝えしました。

今回は食事療法から歯周病予防へつなげるお話をお伝えいたします。やっぱり、、、噛むことは大切なんです。

脳の発達を促す  
身体の成長を促す  
味覚の発達を促す  
正常な噛み合せ歯並びを促す  
視力低下を防止する  
肥満を防止する

- ポイント1 砂糖を多く含む食品や、粘着性のある食事に気をつけましょう。  
軟らかく歯に付着しやすい糖質は歯垢を形成し、過剰のお砂糖は  
歯肉の状態に悪影響を及ぼします。
- ポイント2 ハミガキを徹底し、歯を清潔に保ちましょう。
- ポイント3 よく噛んでゆっくり食べる、噛みごたえのある食品は、歯に適度な刺激を与え  
血液循環を促します。しっかり噛むことで唾液の分泌もよくなります。
- ポイント4 歯周組織の健康維持、抵抗力の強化のために  
栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

たんぱく質：歯周組織の修復に不可欠で感染に対する抵抗力をつけてくれます。

肉、魚、卵、豆腐などの良質のたんぱく質性食品を摂取しましょう。

ビタミンC：強い血管壁をつくり、コラーゲン形成に効果を発揮。

野菜、果物、イモ類に多く含まれています。

ビタミンK：欠乏すると歯肉からの出血傾向が強まります。

納豆、キャベツほうれん草、トマトなどに多く含まれています。



## Let's カムカム cooking !

### さつま揚げのお焼き (4人分)

小麦粉 (120g)  
カレー粉 (4g)  
豆腐 (50g)  
さつま揚げ (2枚)  
冷凍枝豆 (40g)  
塩 (小さじ1/2弱)  
水 (100cc)



- ①さつま揚げは短冊切りに。  
枝豆は熱湯でゆでてさやから出す。
- ②小麦粉・カレー粉・粗くつぶした豆腐  
塩・水を入れてダマがなくなるまで混ぜ、  
①を加えさらに混ぜ合わせる
- ③手をぬらし、②を楕円に形作る
- ④フライパンに油を熱し、両面を焼く

### 編集後記

今年は花粉が少なかったように思いますが、  
花粉症のみなさまはいかがでしたか？  
今回も発行が遅れてしまいました。  
今年はあと1回発行したいと思う  
今日この頃です。(Yuko.Y)

### アップル歯科クリニックHP

<http://www.apple-dental.jp>  
ブログ更新中！！

<http://ameblo.jp/apple-dc/>

モバイルサイト

