



歯の治療中も安心！とろとろ『チーズリゾット』♪

歯の治療の途中などで、固いものが噛めない時にオススメのやわらかレシピをご紹介します。残りご飯とあり合わせの材料でパッと作れるチーズリゾット。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】 ご飯、コンソメスープの素、牛乳、チーズ
 具材（玉ねぎ、ハム、ベーコン、きのこ類
 など、あり合わせの材料でOK）
 ※具材は全て小さくカット

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し具材を炒める。
- ② 火が通ってきたら、ご飯とご飯がひたひたになるくらいの水、コンソメスープの素を入れて煮る。
- ③ 水分が少なくなってきたら、牛乳とチーズを入れて混ぜ、チーズが溶けたら塩コショウで調味。器に盛り、お好みで粉チーズをかけて完成♪



まちがいはさかし

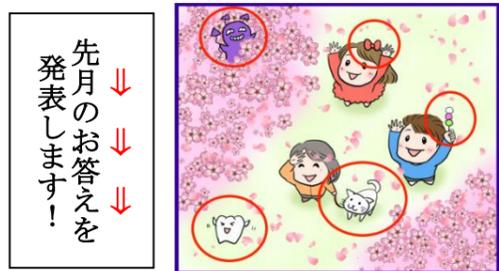
下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！
 答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★5コすべての間違いを見つけた方は、間違っているところにマルをつけた絵とお名前を記入する部と一緒に切り取って受付にお渡し下さい！

FAXをお持ちの方はこのページをそのまま送信してください。

FAX番号はコチラ → 095-828-6687

※締切は5月26日(金)まで！



先月のお答えを
 発表します！

お名前 _____
 ご住所 _____

正解者の中から抽選で、『デンタルフロス』を3名様にプレゼント！

詳しくは次のページをご覧ください。



休みがとれたら♪ 気軽に出かけられる観光地紹介



初夏のグルメ旅！本場で味わう『初鯉』
 高知県♪
 気候が良い5月は、いつにも増して遠くに行きたくなるものです。そこで今回は美味しい初鯉を味わう高知の旅をご紹介します。さっぱりとした味わいが魅力の初鯉。ねぎとポン酢で頂くのももちろん美味ですが、地元ならではの食べ方が「塩たたき」。これはカツオの鮮度が味を左右する、地元だから味わえる一品です。高知に行かれたら是非食べてみて下さいね。地元で愛されている料理を、旬の時期に地元で味わうって、最高の贅沢です♪

初夏のグルメ旅！本場で味わう『初鯉』
 高知県♪

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『歯は磨かないでください』

タイトルだけを見ると、アレ？と思われるかもしれませんが、「歯のケアをしない」のではなく「間違った歯の手入れをしないでください」という内容の本です。歯はゴシゴシ磨くのではなく、原因を取り除くための正し



アが大事。歯の形状に合わせた磨き方やデンタルフロスの使い方など、詳しく紹介されています。

今月のオススメ本

先月の当選者を発表します

- ① 新地町
山口 様 (女性)
- ② 万屋町
高木 様 (男性)
- ③ 丸山町
有美ちゃん (女性)

おめでとう！！



3ページの間違い探しに応募して下さった方の中から抽選で3名の方にこちらをプレゼント！奮ってご応募下さいませ。

「歯間の汚れもキレイにして虫歯を予防したい」という方にオススメのデンタルフロスを紹介します。この商品はワックス加工されているので狭い歯間にスムーズに挿入できるので、フロス初心者にもオススメです。切れにくく、細く、汚れを絡め取りやすいデンタルフロス。50メートルの大容量でコスバも◎！試してみてくださいませんか？

今月号★まちがいがさがし景品
 『デンタルフロス(ワックス)』

編集後記

今月号の編集を担当しました歯科衛生士の高田です。最近、大好きなアーティストのライブに行ってきました。実は、ご本人を見るのも生音を聞くのも、今回が初めて。ライブ終了後は握手までして頂き天にも昇る心地でした！今もその時の興奮が冷めやらずでちょっと若返ったような気分です(笑)

好きなことに没頭できる瞬間って大切ですね♪

今月の診療時間のお知らせです。

- ★ 診療日 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日
- ★ 診療時間 午前9時～13時 午後2時～6時半

※ TEL 095-821-0648

※ 土曜・日祝日は休診日となっております。また、11(木)・18(木)は振替で診療、24(水)・27(土)は学会出張のため午後休診とさせていただきます。

