

本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！

最新 3D デジタルマウスピース矯正 『スマイルトゥルー』

が当院でも受診できるようになりました。

簡単にお話しますと

目立たないマウスピースで、軽度の歯列不正を治療することに特化した矯正システムです。

軽度の歯列不正に特化する事によって、費用を抑えたり、治療期間が短かったりとメリットがあります。デジタルにて分析するため予め治療後のイメージが表示出来き、期間・費用が分かりやすいです。

ですが、重度の歯列不正や成長期にはできないといったデメリットもあります。

また、他のマウスピース矯正同様に 1 日 20 時間以上装着になります。痛みも少ないと言われています。ですがご自身で取り外しが出来る為、さぼってしまうと効果が薄れてしまいます。

歯ぎしりのひどい方は装置を壊してしまうのでお勧めできませんし、マウスピースの素材であるポリビニールにアレルギーのある方には装着できません。色々制限がありますので、気になる方は一度ご相談ください。



米 国 発

最新3Dデジタル マウスピース矯正システム

スマイルトゥルー
Smile TRU

ちょっと気になる歯並び、「コストや努力をかけてまで矯正治療をするほどでもない」と諦めていませんか？マウスピースエステ SmileTRU は従来のワイヤーによる矯正治療より価格が安く、見た目も自然です。今までの矯正のあらゆるストレスを軽減した SmileTRU で、あなたの笑顔がもっと楽しく輝きます。SmileTRU 矯正システムは、最新 3D コンピューター技術を用いているため、治療を始める前に、3D 画像上で最終的な歯並びと治療期間がわかり安心してスタートできます。
※SmileTRU は適応範囲があります。詳しくは当院医師までご相談ください。



www.SmileTRU.in

かんぶつ
乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物：焼きのり



One Point

のりはミネラルが豊富な乾物です。牛肉やほうれんそうは鉄分が多いため貧血ぎみの人におすすめです。もっと簡単に作るなら、具材は切るだけで準備が終わる、ちくわ・ソーセージ・きゅうりがおすすめです。

お手軽キンパ

材料(2人分)

- 牛こま切れ肉…………… 80g
- ごま油…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- a 濃口しょうゆ…大さじ1
- コチュジャン…小さじ1
- ほうれんそう…………… 1/2束
- b 鶏がらスープの素・ごま 各小さじ1
- 卵…………… 1個
- ごま油…………… 小さじ1
- ごはん…………… 茶碗2杯分
- c ごま油…………… 小さじ2
- 塩…………… ひとつまみ
- 焼きのり…………… 2枚
- ごま…………… 適量

作り方

- 1 牛肉はひと口大に切り、ごま油をひいたフライパンで炒め、aを加えて汁気がなくなるまで加熱する。ほうれんそうは茹でて水気を絞り、bを加えて和える。卵はよく溶きほぐし、ごま油をひいた卵焼き用のフライパンで縦長の卵焼きを作り、縦半分に切る。ごはんはcを加えてよく混ぜる。
- 2 巻きすに焼きのりを置き、半量のごはんをのせて広げ、中央より少し手前側に牛肉・ほうれんそう・卵焼きを並べ手前からしっかりと巻き込む。
- 3 巻きすで形を整え、8等分に切って皿に盛り、ごまをまぶす。

栄養価
(1人分)

- エネルギー……………511kcal
- 塩 分……………3.3g
- 鉄……………3.2g