



## 3か月ごとに定期メンテナンスを受け 被せ物を長持ちさせましょう！

自分で気付くのが難しい被せ物の土台の傷み。  
早期発見のチャンスを逃がさないために、お口の中に被せ物がある方は、  
定期的にメンテナンスに通ってください！  
レントゲン写真などによる土台の歯の状態のチェック、歯みがき方法の確認、  
歯科衛生士によるクリーニングなど、  
治療を長持ちさせるためのケアが受けられます。

### 被せ物のお手入れの ポイントは？

#### メンテナンスを 受けていない



被せ物と  
土台の歯の  
継ぎ目に  
プラークが!

歯ブラシの  
毛先が肝心の  
場所に当たって  
いません。

ブリッジを入れたあと「5年ほど歯科に  
受診していなかった」という患者さんです。  
自己流の歯みがきで、  
肝心の場所がみがけていませんでした。



レントゲン写真で見ると、  
大きなむし歯で土台の歯がなくなり、  
再治療が難しい状態になっていました。



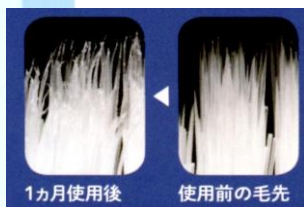
毛先が細く  
なっている  
歯ブラシが  
おすすめ！



重要なのは  
被せ物と  
歯ぐきの境目  
のお掃除です。

歯ブラシの  
毛先を境目に  
やさしく当て、  
短いストロークで  
みがきます。

### ヘタった歯ブラシはNGです！



毛先が細くなっている歯ブラ  
シは、ヘタっても毛が広がら  
ないのでつい長く使いがち。  
でもじつは1か月使うと張り  
がなくなります。効率の良い  
お掃除のため、歯ブラシは3  
週間から1か月で交換しま  
しょう。



カンタンで  
おいしいです

ほんのりきいた辛みが  
さらに体を温めてくれます

### 「大根と牛肉の 韓国風煮込み」

#### 主材料

- 牛カルビ(焼き肉用)…200g
  - 大根…700g
  - 干しいたけ…6枚
  - 赤唐辛子…1本
  - しょうが(薄切り)…1/2片分
  - サラダ油…大さじ1
  - 酒…大さじ4
  - しょうゆ…大さじ5
  - 大根の葉…適量
- A 砂糖…大さじ1  
みりん…大さじ3

#### 作り方

- ①干しいたけは柔らかくもどして軸  
を取り、大きければ半分に切る。  
もどし汁に水を加えて1と1/2カッ  
プにする。
- ②大根は厚さ2cmの輪切りにして厚  
めに皮をむいて半分に切る。大根の  
葉はざく切りにし、赤唐辛子はへた  
を取って種を出す。
- ③フライパンにサラダ油を熱して牛肉  
を炒め、鍋に移して大根としいたけ  
も加えて炒め合わせる。酒をふって  
水を加えたもどし汁を入れ、煮立っ  
たら火を弱めてアクを取る。赤唐辛  
子、しょうが、(A)を加えて蓋をし、  
20分ほど煮る。
- ④しょうゆの半量を加えてさらに20  
分ほど煮て、仕上げに残りのしょう  
ゆと大根の葉を加えて5分ほど煮る。

今月おすすめは、被せ物と土台の歯のつなぎ目のお手入れに最適な  
TePe(テペ)スプリーム レギュラー/コンパクト

5本(1,550円)購入で⇒1本プレゼント実施中！

