



ご予約は「インターネット24時間予約受付システムが便利です！」

- ①パソコンからは、ホームページ<http://www.dr-ueno.com> より予約ができます。
- ②携帯電話からは、左記QRコードを読み取り、お気に入り登録します。

①②いずれの方法でも、まず system@dentamap.jp を 指定受信許可に設定しないと、こちらからの確認メールが届きませんので、予約が完了しません！必ず 指定受信許可設定 を行ってから予約して下さい。



皆さん、こんにちは、院長の上野です。毎日、毎日、暑いですね～！元気なのは、夏休み真っ只中の子供達だけかもしれませんが・・・暑くて目が覚めて、日中ばかりではなくて夜も寝苦しくて・・・毎日がこの繰り返しで・・・体調を崩さないのが不思議なくらいです・・・如何ですか？皆さんは？？この暑さですから、水分補給もこまめに行いながら、熱中症にも気をつけましょうネ！！屋外はもちろんですが、屋内でも熱中症にはかかります。油断は禁物です。汗や呼吸やおしっこなどで少なくとも毎日1.5リットル以上は体外へ放出されます。従いまして、特に夏場は、最低でも1日2リットル以上は何らかの形で水分を摂取する必要があります。水分摂取の努力だけは怠らないようにした方がよさそうです。水分ばかりではなくて塩分も適度に摂取しましょう。また、暑さのせいで冷たい物ばかりや、簡単な物ばかりを食していないで、バランスがとれて、できればスタミナのつく食材を好んで食しましょうネ！くれぐれも夏バテなにかしないように・・・それでは、皆さん、今月もイキイキと元気で過ごしましょう！！

こんにちは！宮崎ですo(^-^o) 暑い毎日が続いておりますが、皆さん夏バテなどされていないでしょうか？さて、このところ私のニュースレターの内容ときたら、病院にかかった話ばかりでしたが、今回はようやく病気ネタから抜け出せました(^人^;) そして、今回は連休を使い四国へと行って来ます!というか、今 向かっている最中です...雨女のはずの私ですがめでたく晴天に恵まれ快適な旅を!...と思いきや目的地に程近い高速道路の途中で事故があった様子。幸いケガ人などはないようですが、20キロの渋滞だとか(-o-;)...迂回する事となり まだまだ遠い道のりとなりそうです。この先はまた次回のニュースレターで!

こんにちは上妻です(°▽°) 今月は簡単で美味しい《ミルクまんじゅう》と言うお菓子の作り方です。【材料】小麦粉(薄力粉)400g・ベーキングパウダー小2・重曹小2・加糖練乳1缶(約400g)・卵黄2個 <作り方>①小麦粉とベーキングパウダーと重曹を混ぜておく②ボールに練乳と卵黄を入れ混ぜる③その中に粉を何度かに分けへうで混ぜていく(粉の3分の2を過ぎたころから、生地が重たく混ぜにくくなり、手で触るとベタベタします)④オープン皿の上にオープンシートをしきま。手に小麦粉をつけ生地を丸め間隔をあけ並べる(かなり膨れる為)⑤160度に温めたオープンで10分間焼く 以上です。ワンポイント! 丸める時は、必ずそのつど手に粉をつけること。甘くてふんわりとしたお菓子です、是非お試しください(^O^)/

こんにちは\(^o^)/山本です。今回は我が家で飼っている犬についてお話したいと思います。我が家にはロングコートチワワがいるんですが、暑くなってきたので、先日カットに連れて行ってつんつるてんの丸坊主になりました。まるでスムースカットチワワのように...(>_<)人間の都合で毛を刈られたり、服を着せられたり...犬は迷惑なかもね と家族で話したところですが、でも、とっても可愛いんですよ～ 今はこんな事言ってますが、最初は動物が苦手と全く触ることも出来ませんでした！ちなみに、我が家にはもう一匹ソフトバンクのお父さん犬みたいな犬もいます！

こんにちは、山田です。とあるお店で『絵本ノート』というものを見つけました☆ なかなか表紙も立派で、『これでオリジナルの絵本作ったらステキかも♪』そんな思いでついつい購入しちゃいましたo(^-^o) とびだす絵本とかもいいなあ『他の仕掛け絵本もできないかな』とアイデアは浮かぶものの...肝心の絵の腕前が↓↓↓Σ(°_°) まずは絵の練習からでしょうか(△▽△;) ちなみにその店の商品紹介には、写真を貼り付けてアルバムにもどうぞ!!と書いてありました。私の絵本ノートが『絵本』になるか、『アルバム』になるか...まだ悩み中です(≧▽≦)ゞ

平成 22年 8月の診療日

休診・・・ 午後休診・・・

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



歯を傷めるような既存の古い「ホワイトニング」法とは違い、歯にダメージがないばかりか、結果的に歯を強化する当院オンリーワンの「**歯のホワイトブライティング**」を是非お勧めします。黄ばんだ歯なんて、NGです。相手への好印象や、アンチエイジングのためには、「**白く輝く美しい艶のある歯**」が絶対条件ということは周知の事実です！！皆さんも是非、**ホワイトブライティング**を！！