

# スタッフ紹介 vol.3



♡山中裕子♡

役職: 歯科衛生士  
あだ名: 女まへー

1. 生ビール & 軟骨がらあげ
2. ロードオキシジャー
3. 浅田真央ちゃんのお姉ちゃんの浅田舞ちゃん!
4. クリニックのママ的存在で頼りになる人  
... 野球というサッカー♡

1. 好きなお酒とつまみは?
2. 好きな歌手は?
3. 誰に似てる?
4. 院長から見た山中さんは?

●●● 一般的なおし歯と歯周病のなりやすい場所を教えまあ。  
ぜひ参考にしてみてくださいね。

おし歯

歯周病

プラークが除去しにくい奥歯の溝

プラーク除去の妨げとなっている歯石がついている場所

歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間

歯周病で歯肉が下がって露出している歯の根

虫歯の穴で冠が入っている歯



おし歯と歯周病は相互に悪影響を及ぼす。

磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックしてみよう。

# 歯ピスマ通信 vol.3

森(妹)のお気に入り  
夜景スポット

## 屋島山頂

高松港を中心として、市内中心部の夜景をすぐ眼下に望め、圧倒的な光量の夜景を堪能。光の量としては、四国随一と云えるくらい、とても見応えがあります!!

※ 屋島ドライブウェイ 往復 ¥610 必要です。

## 宇多津・サンアンジュリーナ

拳式場が展望台として開放されていて、瀬戸大橋を一望できるステキなロケーションです。

## 東部運動公園

高台になっていて、夜景はもちろん昼間でもいい風景が見られます。アスレチックもあり、お子様連れもオススメ!

この時期

冷えにくい体を作ろう!

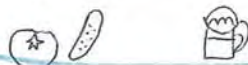
冷え性対策 しましょー!!

◎ 体を温める食べ物・冷めず食べ物をきちんと選ぶことが体温管理につながります!

◎ 疲労の原因に?!

体を冷やす食べ物

- ・ トマト、レタス、キゅうり
- ・ マンゴ、バナナ、レモン
- ・ コーヒー、緑茶、ビール
- ・ ウイスキー
- ・ 白砂糖、白パンなど



◎ 冷えを改善!

食事・体を温めよう

- ・ かぼちめ、にんじん、りんご
- ・ ぶどう
- ・ 紅茶、中国茶、ほうじ茶
- ・ 赤ワイン、日本酒
- ・ 黒砂糖、玄米、生姜など



体を温めるからと言って、それほど食わないこと!!  
何でも「バランス」が大切です。