

モリぐち歯科クリニック

STAFF紹介 vol.4



1. チェコネート 3じんの好きなキャラクター
2. サトエリちゃん (佐藤 江梨子)
3. ショッピング or おうちごっこ 故障中
4. マイルームに New アイコン!! みいでて
5. コリコリ 真面目な頑張り屋さん!

正しい歯並びが健康への第一歩

皆さん、今まで一度は自分の歯並びを気にされたことがあると思います。また、お子さまがいらっしゃる方は、「将来キレイな歯並びになるのかな?」と心配されることもあると思います。悪い歯並びの多くは、遺伝によるものですが、他にもムシ歯や、生活習慣も原因となっています。

藤本 侑子

ニックネーム: 3じもん

役職: DH (歯科衛生士)

1. すきな食べ物は何?
2. 似ている有名人は?
3. 休日の過ごし方は?

4. 今欲しいものは?
5. 院長が見た3じもんは?



歯並びが悪くなる原因

- ・ 乳歯が早く抜けた
- ・ 乳歯に大きなムシ歯がある
- ・ 乳歯が抜けて残っている
- ・ 柔らかいものばかり食べている

歯並びを悪くする癖

- ・ 指しゃぶり
- ・ 頬づえをつく
- ・ 爪や鉛筆をかむ

歯のスマ通信

vol.4

春はダイエットを始めるチャンス

春になると、体は冬に溜め込んだ脂肪を脱ぎ捨てようとしています。規則正しい生活ができ、食事も自分のスタイルを保てるため ダイエットに取り組みやすい時期です!!

① オススメ、ダイエット方法

① レコーディングダイエット
食べたものを逐一記録するだけのダイエット。どれだけ自分が食べているかを知るだけでも大きな効果あり。

② 食べる順番に気を配る

② 運動する ・ウォーキング ・自転車(サイクリング) ・ジョギング ・エアロゼクスなどなど...

③ 毎日 体重をはかりて 写真を撮る

自分の体型を常に把握しておくことは大切。変化が出ると励みになり、モチベーションが持続しやすい。

④ 太りやすい夜8時 以降は食べない

④ 間食のお菓子をやめる
フルーツや栄養価の高い食品、スープ春雨、おにぎり、ヨーグルトがおすすめ。

お気に入りのパンを紹介

サンマルクカフェの チョコクロワッサン

レンジで15秒、トースターで1分。ツレチョコがとけた感じがとても◎

SANDWICHES CAFE ルヴァンの サンドイッチ

店内で食べるハンバーガーセットがおいしい。サンドイッチも種類がたくたくてつい買ってしまいます。

ゲルムの トロパン

子供が小さい時はよく買っていました。とにかくかわいい♡ お子様大よろこびの一品です。