

モリぐち歯科クリニック STAFF紹介 vol.5

まじめる大すき24オ。



1. いっぱい食べて
太らないカラダ!

2. トマトジュース
(食塩不使用の♡)

高津冬華

役職: 歯科衛生士

ニックネーム: たなかずん♡

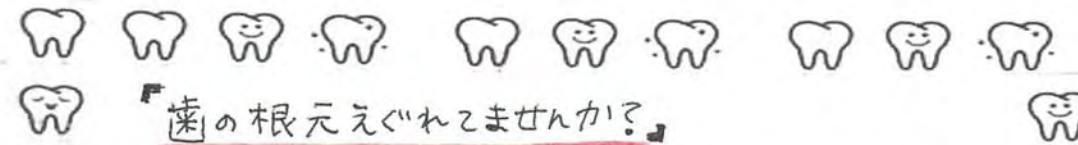
1. 今ほしいものは?
2. 今ハマってるものは?
3. よく使う方言は?(川俣江)
4. 院長から見た私はどんな人?

自己紹介の巻。



3. 「えがろ」 ← 藤本さんの
ちびにや!
- 「(E-ジャ)なめ(笑)」
- 「いけまい」
4. モリぐち歯科の
4-ポドメーカー
ちゅーちゅーだっ!
やる時はやる!!

歯ぴすま通信 vol.5



「歯の根元えぐれてませんか?」

昔は歯のブラッシング、強すぎるブラッシングが原因と言われていましたが、現在は歯ぐきやぐいしばりが主な原因と考えられています。歯の表面を守るエナメル質が欠損してしまうため、冷たいものがしみるなどの知覚過敏の症状も出てくる可能性が高いのです。



これを「くさび状欠損」と言います。

自分の歯の状態を知り、
歯科医の正しいアドバイスを
受けるためにも歯の定期検診
に行くことが大切ですよ。



夏のお花と言えば、ひまわり!
ひまわり畑 情報
です。



まんのう町の ひまわり畑

栽培面積は町内全域で
500~600ヘクタール。
約25万本のひまわりが
開花する予定です。
見頃は7月中旬~7月下旬。
高松自動車道善通寺インター
から、車で約20分です。

岡山県笠岡市の ひまわり畑

5ヘクタールものエリアに咲く
100万本の広大な
「ひまわりのじゅたん」は圧巻!
こちらの見頃は
8月上旬~8月中旬。
まんのう町を見逃した方は
少し遠いですが、こちらへ~

夏バテ防止・解消の食材 をご紹介します!!



夏にはビタミンB1、B2、クエン酸をしっかりとって、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう!

- ビタミンB1、B2を含む食材
 - ・豚肉 (特にモモ肉・ひれ肉)
 - ・レバー
 - ・枝豆
 - ・納豆
 - ・豆腐
 - ・玄米
 - ・きなこ
 - ・いわし
 - ・ゆず
- クエン酸を含む食材
(あじさいものに含まれています)
 - ・酢
 - ・梅干
 - ・クレープフルーツ
 - ・レモン



豚しゃぶ、レバー炒め、豆腐の肉あんかけ、酢たまり、冷やし中華など♪