

もりぐち歯科クリニック

STAFF紹介 vol.7



1. 焼肉
2. カフェでまったり
3. 食器洗淨器
4. アボガド

ほみ
新井穂美
《役職》
歯科衛生士

- Q.
1. 好きな食べ物は?
 2. 休日の過ごし方
 3. 今欲しい物は?
 4. 今ほめている物

院長から見た
新井さんは?
期待の
大型新人!

歯ピスマ通信 vol.7



●● カフェインについてのお話 ●●

カフェインは、お茶の苦みに関与すると言われており、お茶以外にも、コーヒーやコーラなどにも含まれています。

- 緑茶(煎茶) 26~30mg (150mlあたり)
- 紅茶 28~44mg (")
- コーヒー(ドリップ) 60~180mg (")
- コーラ 15~24mg (180mlあたり)



カフェインの主な作用として、覚醒作用、利尿作用、消化促進作用など多くの薬効がありますが、摂りすぎもカフェイン中毒や不眠、神経過敏、頻尿などの原因にもなります。
適度な摂取を心がけて、正しくカフェインと付き合っていきたいですね!

「キシトールって?」

キシトールは天然素材の甘味料です。砂糖と比べてカロリーは25%低く米糖度はかわりません。
キシトールは唾液の分泌を刺激し中和を促進させます。
唾液中のカルシウムがエナメル質と結びつき再石灰化(エナメル質表面の蝕により失われたカルシウムが再び戻る現象)を活性にします。

キシトール入りのガムやタブレットがおススメですね



フィンランドでは食事の後寝る前にキシトール入りのガムを噛むそうです。
小さい時からの習慣づけを行ってみては?!

関心のある方は、もりぐち歯科STAFFまで



皆さん、腰痛で悩まされてないですか?

特に女性に多くみられるのが「腰痛」です。
ハイヒールなど足に負担がかかるのも原因だといわれています。

立っているより、「座り姿勢」の方が腰にはツライ!!

痛みが悪化?!
な座り方



1. 柔らかいソファに座る
 2. 椅子に浅く腰掛ける
 3. 入浴時、前かがみで頭を洗う
 4. 長時間、脚を組んで座る
 5. 前かがみで車を運転
- それ以外に
・体育座り
・横座り
・ポツタンコ座り
↓
猫背の原因にも!

楽な姿勢・長時間同じ姿勢は体に悪影響なので、普段から意識しましょう!! 😊