



1. オムライスと杏仁豆腐
2. 浅尾美和 (色黒でルポルタージュが好き) (井田 美和 封)
3. 歯科衛生士の仕事を誇りに思い、信頼される『歯科衛生士さんになりたいです』

院長から見た石川さんは?
癒し系に見えて実は、しっかり者!

◆ 歯科衛生士のタマゴ ◆
今は歯科助手の 石川 美和
(DA: MIZUKI SUNAGAWA)



- Q. 1. 女子は食べ物のは?
2. 似ていると言われる芸能人は?
3. 将来はな衛生士になりたい!

歯のスマ通信 vol.8

風邪の予防に歯磨きが効果的?!

今年の冬もインフルエンザが流行りましたね。
風邪 (インフルエンザ) の対策として、“手洗い” “うがい” はよく耳にすると思いますが... 『歯磨き・口腔ケア』も予防効果を高めます!



〇タフトブラシ

毛先の細い
歯ブラシです!!
細かいところが磨
きやすいです

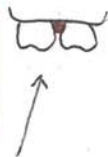


〇70s

歯と歯の間
の汚れのおそ
うじをします。
↓↓



〇歯間ブラシ
歯と歯の間の隙間を
お掃除します。



補助的用具を
使いましょう!!

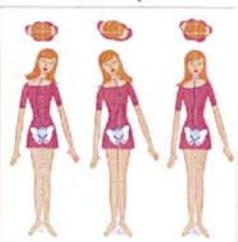
一番奥の歯
隣に歯がないところ
はじ

沖縄 オススメ スポット!! (by 新井)

「体のゆがみ」 気にしたことは
ありますか?

人は気付かないうちに、骨盤がゆがんでしまっていることが
あります。

自分の骨盤がどれくらいゆがんでいるのか、
簡単なチェック方法を ご紹介します



- 目をつむり、片足立ちをして、10秒以上
全くぐらつかずに立ってみる。
- 尻に腰かけて、脚を組む。
どちらか一方が組みにくい、キツく感じた
りませんか?

● 地面に十字テープを張り、その上で目をつむり、30回足踏み。
ぜひ、お試し下さい

父の実家が「沖縄なのぞ」 オススメスポットを紹介しませう。

★ 牧志市場 ★

1階は市場で「豚の顔 (チリカ)」
や青い魚 など「あまり見かけない」
食材が売っています! 2階は食堂
なので購入したものを2階で調理
してくれます。ニニのミニカレーは三軒屋 - おいしいですよ!!

