

Spring ホワイトニング キャンペーン

春到来です。もりぐら歯科クリニックでは
今ホワイトニングキャンペーンを実施中。
新年度 気持ちも歯もリフレッシュしませんか?!



限定10名様に通常価格より10%割引
お得なキャンペーンの機会にあなたの
歯も白くしませんか?!

クリーニングだけじゃ満足いただけられない方は
お気軽にスタッフまで。

コース

- オフィスホワイトニング ¥43200 → ¥38880
- ホームホワイトニング ¥32400 → ¥29160
- デュアルホワイトニング ¥64800 → ¥58320
(オフィス+ホーム)



～今が旬の食材～

春が旬の魚は、アイナメ、かつお、カンパチ... etc.

冬の時期に不足がちなビタミンやミネラルを、食事を通じて
補ってくれる役割を果たしています。

<文字通り、春の魚、さけにがけ>

カリウムが多く含まれているため、
血圧を下げる作用があります。



<春といえば、たけのこ!>

同じくカリウムが豊富で、ナトリウム(塩分)を排泄する
役割があり、高血圧に効果があります。



疲労回復にも効果あり☆
食物繊維も豊富☆
ぜひ、旬の物を食べて元氣にならなう!

▲▲ 親知らずは なぜ抜くの?? ▲▲

「早く抜いた方がいいですよ」と言われていても、自覚症状が
なかったり、症状があっても一時的だったりして、
「本当に抜かなきゃならないの?」とついギモンになりがち
なのが、親知らずの抜歯。



- 隣の歯が虫歯になる。
- 歯を支える骨を失った。
- 歯並びや、かみ合わせが悪化。

この前に
抜いて
おきましょう!!

親知らずの抜歯は、症例によって多少の差はあり
ますが、約30分～1時間程度で終了します。

“花粉症予防”に今すぐ取り入れたい食品 を紹介します!!

毎年この時期になると花粉症に悩まされている方多くいると思います。
早めに対策を始めましょう!!

- 1 ヨーグルト
- 2 ビタミンCを多く含む野菜や果物
「リンゴやイチゴを含むベリー類、スイカ」など
- 3 アーモンド
- 4 ケルセチンを含む食品
「玉ねぎ、リンゴ、ケール、赤ワイン、お茶」など
- 5 魚類 「鮭、イワシ、サバ」など



アレルギーに強い抗体を
心がけることが大事です!!

