



# もぐり歯科 STAFF 紹介 Vol.12

- Q1 女子好きなアーティスト **aiKO**
- Q2 女子好きな食べ物 **サーモン & アボカド & 生パ**
- Q3 似ている有名人 **セワラちゃん**
- Q4 今年の目標 **スリムボディー**

## Hitokoto

患者様の笑顔 Smile がたくさんみられるように一生懸命サポートします

院長からみた岡嶋さん  
可愛い笑顔の聞き上手

歯科衛生士 岡嶋 仁美 (Hitomi Okajima)



# “親知らず”って抜かないといけないの??

◎親知らずは必ずしも抜いた方がよいという物ではありません!!

- 抜歯をした方がよい場合
  - ・歯磨きが上手にできない。
  - ↓
  - ・虫歯・歯周病になりやすい。
  - ・奥歯なので治療できない。
  - ・横向きに生えてくる。
- 抜歯しなくてもよい場合
  - ・まっすぐ生えて歯磨きもできる。
  - ・骨の中に埋まっていて、レントゲン上問題がない。



痛みが出る前に抜歯しておいた方がいいです!  
親知らずのことで何か気になることがあれば相談して下さいね◎

## 歯のスマ通信 vol.14

★秋★  
秋といえば『スポーツの秋』『食欲の秋』『芸術の秋』  
イベントに出かけて満喫しましょう

屋島水族館  
マナビの生態研究 & エサやり体験  
透明ボートでイルカとふれあい体験  
12月末まで

あやうたふるさと祭り  
☆絶品国産炭火焼肉に舌鼓  
10/31(土) ~ 11/1(日)

金刀比羅宮 例大祭  
10/9(金) ~ 11(日)

コスモスフェスタ  
くまのう公園  
9/12(土) ~ 11/3(火)

丸亀城  
丸亀城 菊花展 → 色とりどりの菊の祭典  
10/18(日) ~ 11/1(水)  
丸亀城 フェスタ → フェスティバルパレード  
10/25(日)

# 旬の食材はなぜ美味くて体に良いの?😊

旬とは食材にとって「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」。そんな旬に収穫した食材は味もさることながら、栄養分も最も高い状態にあるそうです!!!

## \*旬の食材を紹介\*

- ササ... 胃腸を温め、疲労回復。
- そば... 血糖値が上がりにくいので、糖尿病の予防に良い。
- サツマイモ... 便秘の解消・老廃物の排泄。
- リンゴ... 整腸作用がある。
- 柿... 動脈硬化や高血圧を予防する働き。また、お酒を飲みすぎしてしまった後に食べると肝臓の解毒作用を高められる。

