

もりぐち歯科 STAFF紹介 Vol.13



藤井みゆき
歯科助手

1. 趣味... ダイビング
2. 好きな食べ物... カニ、焼肉
3. 今欲しいもの... こたつ
4. 今ハマっていること... 犬と遊ぶこと

トイプードル (愛犬は... こたつ♡)
? 院長から見た藤井さんは?
新入りの「けし」
頼りになる助っ人!!



くいしばり & 歯ぎしりに要注意!!

日中のくいしばりや睡眠中の歯ぎしりによって、過剰な力が習慣的に加わると、歯や歯を支えている組織、顎や筋肉に負担がかかり、痛み、歯周病などトラブルが起きやすくなります。
↓↓ 当てはまる項目が多い方は注意が必要です!



- 歯ぎしりをしている
- 朝起きると顎が疲れている
- 就寝前や朝の方が知覚過敏が強い
- 歯が欠けやすい・つめ物が外れやすい
- 歯がすり減っている

睡眠中の歯ぎしりは自分では止めることが難しいので、マウスピースを装着し寝るのも有効な手段です

ポップコーン

ポップコーンって栄養価が高いことをご存知でしたか?

ポップコーンメーカーで楽しくおやつ作り♡

- ① 豊富な食物繊維とあぐれた栄養バランス
- ② ポリフェノールで抗酸化作用
- ③ 低カロリーで満腹感も得られ、ダイエットに効果あり。

市販のポップコーンは油や塩分が多いものもあるので、ぜひ手作りしてみたいか? とても簡単!

油を使わないものや、うす味にしてもできててホカホカだととても美味しい。

大きなカップに入れてDVDを見ながら食べると映画館の気分も味わえますよ。



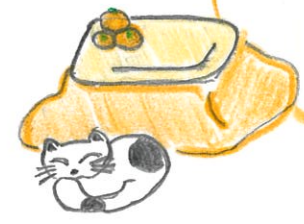
* 冷え症改善 寒い冬 しましろう

血流が悪くなると血液が末端まで行き渡らなくなることでエネルギーが身体の末端まで運ばれにくくなり冷えが生じます。

身体を温める食事・冷やめ食事とは?!

温める食事

- 山芋、にんじん、にんにく
- ダイコン、大豆、えんどう豆
- ゴボウ、わかめ
- 玄米、酢、キコ



冷やめ食事

- マンゴー、ピチアツボリ
- レタス、りんご、スイカ
- 白砂糖、ほうれん草
- たけのこ、人工甘味料
- 化学調味料

* どうぞ参考にしてみてください *