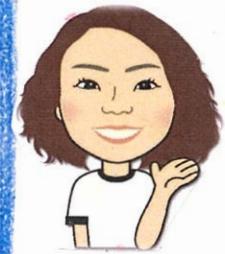


もりぐち歯科 STAFF 紹介



Q1 趣味は?
Q2 好きな場所は?
Q3 今はおこなっていることは?
1 映画鑑賞、2...USJ 3.ゲーミング
歯科助手・受付

木村ヒトミ (ヒトミ ムタベ)
Hitomi Mutabe



院長が見下す部屋
若いのに
真面目で
しっかり者!!

歯科助手・受付
木村ヒトミ (ヒトミ ムタベ)
Hitomi Mutabe

歯肉炎と歯周病の違い

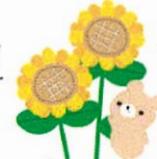
- 歯肉炎**
 - ・歯肉からの出血。痛みなし
 - ・口臭あり。
 - 炎症は歯肉のみ!!
 - 早期治療を行えば、健康な歯肉の状態に戻る。
- 歯周病**
 - ・歯肉からの出血。痛みあり。
 - ・口臭あり

歯周病菌が骨にまで拡がり、骨の一部が失われている状態。
元の状態に戻すことが難しい。
歯肉炎を放置していると悪化し、炎症が進行して歯周病になってしまいます。

どんどん進行すると、歯が「グラグラ」して最終的には抜かなくてはいけなくなります!!
症状がなくても歯医者に通うのが大事です②

オススメ 夏バテ対策料理

納豆 & アボガドのスタミナ丼ぶり




① アボガドを粗くつぶし、レモン汁をかけて変色を防ぐ。
 ② わさび & ショウゆを適量に混ぜ合わせる。
 ③ 納豆とアボガドに(2)を混ぜ合わせ、ご飯に盛りつけ
ネギを乗せたら出来上がり!

アボガドはビタミンとミネラルがたっぷり!しかも低カロリー!
 1日半個で肝臓機能の改善と美肌作りによ
疲労回復に役立つアミノ酸たっぷりの納豆コンビで効果大!!



水分補給が熱中症の悪化に!?

高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。それに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低下し、熱中症の症状が出現します。

症状

- ・めまい、頭のぼけ
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさ、吐き気など

効果的な飲料物、食べ物

- ・牛乳
- ・ミネラル入り麦茶
- ・ストレートドリンク
- ・梅干
- ・スイカ
- ・味噌汁