



# 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

女性症は歯肉のみ!!  
 早期治療を行えば、健康な歯肉の状態に戻る。



どんどん進行すると、歯がぐらぐら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 😊

## ○ 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う。

# もりぐち歯科 STAFF 紹介



- Q1 趣味は?
- Q2 好きな場所は?
- Q3 今おていることは?

院長から見た村部

若いのに真面目でしっかり者!!

1. 映画鑑賞 2. USJ 3. G-4  
 歯科助手・受付

村部 瞳 (4ラベ ヒトミ)  
 Hitomi Matabe



# 歯の通信 vol.21

## 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 & しょう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も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。  
 さらに水分補給だけ行くと、血液中の塩分・ミネラル濃度が低くなり、熱中症の症状が出現します。

### 症状

- ・ めまい、顔のほてり
- ・ 筋肉痛や筋肉のこわばり
- ・ 体のだるさ、吐き気 など

### 効果的な飲み物、食べ物

- ・ 牛乳
- ・ ミネラル入り麦茶
- ・ スポーツドリンク
- ・ 梅干し
- ・ スイカ
- ・ 味噌汁