

# facebook

始めました!!!!

この度、もりぐち歯科クリニックのfacebookが出来ました  
 矯正治療のことや、月に1回開催している「歯並び相談会」についての  
 内容を中心に情報配信しています。LINE@に引き続き、  
 たくさんのお友達登録、お待ちしております😊



いいね!



秋の花と言えば...

コスモス畑 情報です♪



## まんのう公園

20品種 50万本のコスモスや、  
 4千本の「紅葉草草」コキアが  
 園内を色とりどりの秋色に  
 染めています。  
 期間中は、各種イベントあり。

9/16(土) ~ 1/5(日)  
 9:30 ~ 17:00

## さぬき市 鴨部地区 記念公園

国道11号線沿いに広がる  
 コスモス畑。  
 コスモス祭り開催の日から  
 自由に摘み取って、持ち帰る  
 ことができますようですよ。

是非行って、秋を感じてきて  
 ください!

# 万能!!! 「あいうべ」体操 ☆☆

「あいうべ」体操は舌の位置を正しくし、口呼吸から鼻呼吸へ  
 改善できると言われてます。そうすることで、虫歯や歯周病・  
 歯列不正・アレルギー・いびき・風邪などに効果的と言われています。

やり方  
 ↓



あ

① 口を大きく  
 開く



い

② 口を大きく  
 横に広げる



う

③ 口を強く前に  
 突き出す



べ

④ 舌を突き出して  
 下に伸ばす

①~④が1セット、1日30セットが目標です!!

健康維持・増進のためにやってみては?? 😊

## ~さつまいも~



### 「さつまいもの おいしい時期」

とれたてが一番おいしいとはかぎらず、  
 2~3ヶ月貯蔵して、余分な水分を  
 逃がしてからの方が甘みが増して、  
 ホクホクとした美味しい物になる  
 そうです。なので、旬は10月~1月頃。

デンプンが少なく、表面がツルツルと  
 しているのがおいしい。ラグビーボール  
 の形がおいしいと評判...物を選んで  
 みましょう。

さつまいものおいしい  
 季節がやってきましたね♡  
 安納芋、紅ほろか、鳴門  
 金時など...いろいろあります。

### 〈栄養は?〉

玄米の2倍のビタミンE  
 安納芋のオレンジはカロチン  
 紫色の芋にはアントシアニン  
 (ポリフェノールの一種)が  
 含まれており、カリウムや  
 食物繊維も豊富です。