



いせはやみ
伊青早美先生
岡山大学 出身

もりぐち 歯科 STAFF 紹介

1. 趣味は？
バスケット・読書
2. 今ほしいものは？
きれいな鎖骨ライン
3. 好きな映画は？
美女と野獣



Better Faces
Less Braces

MRC7/1ニック

お客様の歯並びのお悩みはありませんか？

歯並びの悪くなる原因は何でしょうか？ 実は呼吸や飲み込み
に原因があるのです。お客様の口は空いていませんか？
本来、人間は鼻で呼吸をするものです。
さまざまなトレーニングとマイオカレス(装置)を使って、歯列と顔貌を
整えていく治療が MRC 矯正です。
"抜歯"せず 器具をたくさん使わなくてもよいのが
今までと違う治療なのです。

月に1度第3水曜日に 歯並び相談会をしております。
または、ご相談を。

ひとこと

「歯医者に行くのが 楽しみ!!」とってもらえるよう
に丁寧で優しい診療を心がけます。よろしくお願いします。

歯ピアスマ通信 vol.23

二日酔いにはビタミンC!!

口内炎に効く食べ物



口内炎の原因として、「口の中の傷」「免疫力低下」「ビタミンB2, B6不足」
があります。

痛い口内炎をどうにかしたい!! という方へ!!
口内炎に効果のある食べ物を紹介します♪

- 緑黄色野菜
 - はちみつ
 - 納豆
 - わかめ
 - 牛乳・ヨーグルト
 - ほうれん草 などなど...
- ビタミンB2 B6が豊富
"レバニラがめ"



香辛料が強い物・甘い物はあまり良くないです!!
食事以外にも睡眠をしっかりとり、水分を摂る、食事の後の歯磨きなど、
日々の生活でできることば意識していきましょう!! ☺

二日酔いの原因は飲み過ぎです。お酒の飲み過ぎによって
肝臓が大量のアルコールを処理できないために起きます。
飲み過ぎた時は、しっかりと対策をとって元気をとり戻しましょう!

- 水分補給
スポーツドリンクは体熱を吸収
してくれるので◎!!
- 糖分・ビタミンCの摂取
果物がオススメ
- 胃腸薬
胃痛、吐き気がある場合

とにかく安静に!!
運動やお風呂は逆効果!!
時間が解決してくれるのを
待ちましょう!!

