

～ 食を見直して健康な体に～

① 玄米

ミネラル・ビタミン、食物繊維が豊富。さらに、お弁当やお寿司にするなど、冷まして食べるより栄養価UP!

② 水

大人は体重の約60%、子供は約70%が水で占められています。汗をかいていなくても、呼吸だけで1日500mlの水を失っています。1日2Lを目安に水分補給を。朝起きてコップ1杯の水を飲む習慣も

③ トランス脂肪酸をさける

マーガリンやショートニングは、製造の過程でトランス脂肪酸が発生し、体に有害な物質になるので、これらを使ったお菓子や加工食品はなるべくさけましょう。おすすめはオメガ3 (亜麻仁油、えごま油など)

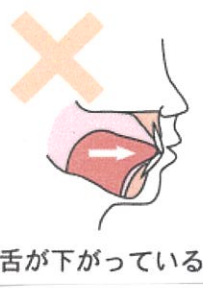
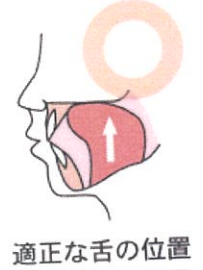


MRC 矯正
こどもの
マウスピース矯正

当院では子どもの矯正治療に力を入れています! 最近では悪い舌の癖や口呼吸などの筋肉が上手く発達していないことや、アレルギー、喘息、長期間の指しゃぶり、悪い姿勢によって歯並びが悪くなると言われています。

舌の正しい位置とは??

舌本来の位置は上あごにぴったりとついている状態です。舌の先が前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯型がついていたりする場合は舌の位置が低下しています。舌を正しい位置に戻すことで子どもの場合は歯並びが改善したり、大人でも健康の維持・増進につながるのです。まずは以前紹介したことのある、「あいうべ体操」で改善していきましょう! 詳しくはスタッフにお尋ねください! 😊



もりぐち 歯科 クリニック

STAFF 紹介 Q&A

愛されキャラ No.1 歯科衛生士



山中裕子
2児の母
院長からのひとこと

- ① 今気に入りの場所は?
コメダ珈琲店
- ② My癒しタイムは?
通販で衝動買いする時
- ③ 好きなお酒 & 料理は?
ビール & とりハム
- ④ 今欲しい物は?
乗ってガブル振動するマシン

もりぐち歯科のおかみさん。いつもありがとう! これからもよろしくお願いします!