

うじごう新聞

秋号71

今年の夏は例年になく猛暑でエアコンが欠かせない日々が続きましたが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。
今年も短い秋になりそうですが、季節の変わり目、体調に気を付けて、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋を楽しみましょう。

うじごう歯科医院へいらっしゃい

今回ご紹介させていただくのは、「はやと君・ひかりちゃん」兄妹です。お母さんから嬉しいコメントをいただきました。

「小さい頃から歯医者嫌がることもなく定期検診の日を楽しみにしている子供達。スタッフの方が優しいので安心して通えるのだと思います。これからもムシ歯0を継続して歯医者に通わせてもらおうと思います。」

これからも楽しく通っていただけるようにスタッフ一同頑張ります！！
これからもどうぞよろしくお願いいたします☆



行楽シーズン到来！旅行に行けるならドコ！？

参考にして皆さんもぜひ行ってみてくださいね！



歯の黒い点と白い点ってなあに??

虫歯になると、歯が黒くなりますが、黒い点が必ずしも虫歯とは限りません。コーヒーや紅茶、タバコなどを好む人では、虫歯と見間違えるような黒い着色汚れが付くこともあります。汚れであれば、歯のクリーニングを行うことで大半は落とすことができます。しかし、一部分だけ白くなっている場合は要注意。健康な歯の表面はエナメル質という硬い成分で覆われていますが、これが部分的に溶けてくる「脱灰」という状態になると、部分的に白くなってきます。これを放置していると虫歯になってしまいます。フッ素配合の歯みがき粉などでしっかりとハミガキをして、予防することをおすすめします。



うじごうファッションコンテスト in summer

小学生までを対象に『夏の思い出のファッション』をテーマにイベントを開催しました！



花火大会の浴衣姿や、海へ行った時の水着姿、中には手作りの帽子をかぶっている子もいて、どの写真も可愛く素晴らしかったです。今年も、厳選なる審査の上グランプリ、準グランプリを選ばせていただきました。たくさんの方に参加して頂きありがとうございました。今後も皆さんに楽しんでもらえるイベントを開催できたらと思います。

DH小野のおすすめランチ☆

岡山市北区下中野にある

【くばの心 ~からだに優しいお食事処~】のランチに行ってきました！

メニューは1つ、からだに嬉しい薬膳ランチ(食前後ドリンク付き)を頂きました！薬膳の資格を持つ女性店主が1人でされていて、豆知識など興味深いお話も聞くことができます。完全予約制でランチは4組、ディナーは2組なので電話で確認してから行くことをおすすめします。駐車場も広く、平屋の和風建築で店内のインテリアもとても素敵でした！
 疲れた胃腸を休め、からだの栄養補給に行ってみてはいかがでしょうか♪



七夕イベントを行いました



七夕イベントを6月16日から7月7日までの3週間行いました！

みなさんに書いていただいた可愛い願い事や将来の願い事などで、笹がとても華やかになりました♡ご参加いただいた皆様、ありがとうございました☆

実は最強！きのこパワー

秋から冬に旬のきのこが、実は歯や健康に大きく関わっているんです！！

《スーパーで主に買えるきのこは9種類》

取り過ぎてしまった塩分を排出する
→血圧低下を助ける



繊維質なきのこを噛むことで
唾液量がUP！
→虫歯 & 口臭予防に

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDが豊富！
→骨粗鬆症予防、歯が丈夫に

干したり、冷凍することで
うまみも栄養もUP！

疲労回復のビタミンといわれる
ビタミンB1が豊富！

低カロリー & きのこを割くことで
かさ増し効果！同じ量でも満足感UP

食物繊維が豊富！
→コレステロール値を下げ、
生活習慣病やガンの予防に効果的