



本格的な冬がやってきました。この時期は、鍋が魅力的ですね。今年のクリスマスは、外食よりお家で鍋パーティをする人が多いそうです。では、お鍋に欠かせない旬のお野菜の健康効果をご存知ですか？上手に摂ってかぜ菌・歯周病菌もやっつけましょう！！

長ネギ

辛み成分で疲労回復！発汗促進及び風邪の予防。また滋養強壮にも。

大根

天然の消化剤！消化を促進し、胃液の分泌を促進。

かぶ

緑の葉っぱはカルシウムの宝庫。白い部分は胃の健康に。

白菜

がん予防効果！発がん性物質の解毒に効果あり。

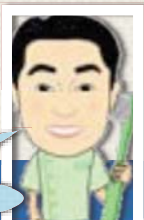
ごぼう

食物繊維がたくさん。腸内の老廃物や発がん性物質も絡めとります。



子どもの歯を守りましょう

乳歯の虫歯は、永久歯の虫歯よりも進行が早いのですが、痛みはあまり感じません。痛みを訴える頃には虫歯がかなり進行していることが多く、神経まで達していることもあります。「子どもの歯はいずれ生え変わるから」と虫歯を放置すると、うまく噛めなくなり栄養を十分に摂ることが出来なくなります。また、虫歯によって歯の形が崩れると、噛み合わせのバランスも崩れて顎の成長にも影響が生じます。将来の健康な永久歯の為にも、乳歯から大切にしなければなりませんね。（船橋）



院長コラム

今年1年を振り返って 大変、お世話になりました。



今年は1年、根の治療の勉強に主力を注いできました。インプラントが最先端の治療として取り沙汰されておりますが、私個人としては、やはり天然の歯に取って代わるものではなく、自分の歯に勝るものはないと考えております。しかし、神経を失ってしまった歯についてはしっかりと根の治療をしておくことが、確実に歯を温存できる条件となります。

また、デンタルドック・予防健診を多くの方々にご利用いただきました。私たちのプログラムは医療関係者がぜひ利用したいという考えのもと構成しておりますので効果の面でも安心できるものです。更に、自分のお口は自分で守るということに気づいた方には、どうして今までなかったのかと思われるようなシステムだと自信を持っております。今後も最新のデータをもとに改良していく所存です。ぜひ、お口の健康の維持向上の為に上手に取り入れて、豊かな人生を手に入れてください。

12月の休診日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

赤字 休診

12/28は午前だけの診療です
1月4日より診療致します。

凍った道では 気をつけて

転んだり、何かにぶつかったりして、自分の歯が折れたり、抜け落ちたりしてしまったら、出来るだけ早く歯科医院を受診してください。この時、抜けた歯や歯の破片を乾燥しない様に、牛乳やコンタクトレンズの保存液に浸して持っていきましよう。ご自分の歯を使って治療できるかもしれません。

MERRY CHRISTMAS



今年もお世話になりました。2009年は、新しいスタッフも入りフレッシュで実りのある1年でした。来年も、スタッフ一同日々精進して参ります。どうぞ、よろしく願い致します。

