

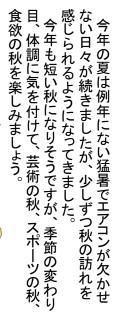
今回ご紹介させていただくのは、「はやと君・ひかりちゃん」兄妹です。 お母さんから嬉しいコメントをいただきました。

「小さい頃から歯医者を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Oを継続して歯医者に通わせてまたなると思います。」

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 スタッフー同頑張ります!!

これからもどうぞよろしくお願いします☆





# 行楽シーズン到来!旅行に行けるな5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すに??

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。

うじごう歯科医院 ☎086-463-6500

http://www.ujigou-dental.com

#### アッションコンテスト

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。

## 別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 ランチに行って来ました!

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♪







七タイベントを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》

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!

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

→虫歯&口臭予防に

唾液量がUP!

まいたけ

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













エリンギ

低力ロリー&きのこを割くことで きくらげ 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 えのきたけ