

・外食について

お友達と外食するときはみなさんと同じものを食べて大いに楽しみましょう。家庭料理さえ基本ができていればいいのです。ただ、ハンドバッグにミネラル液や食後に利用する乳酸菌などはしのばせておいたらよいでしょう。特に旅行のときに限って便秘する方はさらに良いでしょう。【食養学入門】BL研究所本文要約

オフィスホワイトニング

～歯を削ることなく、白い歯に近づけることができます～

初回から効果的に色を白くするために、ホワイトニングジェルを歯面に直接塗り、専用の光を照射してジェルを浸透させて歯を白くします。



ホワイトニングの効果をさらに上げるために、まずは歯の汚れや歯石を取ることをお勧めします(保険適用)。インパクト大!! たぶん板橋 最安値・・・(笑)



初回 16,480円 (6前歯のみ、2回分)
追加 8,240円 (1回分) ※全て税込8%価格です。



スタッフからの一言

歯科衛生士の中野です。最近 スーパーの売り場に秋鮭が並んできました。鮭は子供の頃から食べており親しみのある魚ですね。今 出てきた秋鮭は 9月～11月に獲れる回遊魚で 通常 4～5年で生まれた川に戻ります。秋鮭には▽EPA (エイコサペンタエン酸) …動脈硬化を抑える効果▽DHA (ドコサヘキサエン酸) …人が考えたり体を動かすのに欠かせない▽アスタキサンチン…体を守る抗酸化作用 ▽ビタミンD▽ビタミンB12 等が含まれており高タンパク、低脂肪。タンパク質は他の魚肉よりも消化 吸収が良い、天然物なので脂肪割合は10%以下で、養殖物は10%以上、養殖物のカロリーは秋鮭と比べると50%以上も多いと云われています。ちなみに イクラは高カロリーと思われがちですが同じグラム数で比較すると豚肉 牛肉より少ないです。又、皮と身の間には栄養があるとされており 古くは伊達政宗や他の武将も鮭の皮を好んで食べたようです。昔 死にかけた人が鮭を食べて回復したことから 神様と崇められた鮭。今は冷凍技術の向上や流通の発達により 他の季節でも手に入りますが、自然の旬の物は栄養豊富で美味しいので この時期に食べたいですね。エビやオキアミを餌にしているのであの身の色ですが 実は白身魚なので 臭みも少なく手軽に調理出来ます。 *豆知識* ロシアのアムール川生まれの白鮭で生まれて2～4年の若い鮭が日本生まれの鮭の回遊に 稀に紛れて南下し漁獲されるものでイクラや白子が未成熟の為 脂がのりとても美味しい《鮭児(けいじ)》と呼ばれる鮭が有ります。稀な上に数が少なく入手困難なので《幻の鮭》と云われています。一匹7～10万円と高価です。

10月の休診日は?

2(日) 9(日) 10(月) 16(日)
 15(土)は高校同窓会委員会の為、12:30までの診療です。
 18(火)は勉強会の為、16:00までの診療です。

まの歯科クリニック

〒173-0021東京都板橋区弥生町27-13サンロイヤルハイツ1F
 TEL/FAX 03-5966-1837

10月の矯正の日は、21(金)夜、23(日)朝です。



※日曜日はしばらくの間、14:00前までの診療です。(予約なくなり次第、終了)

ホームページ <http://www.manoshika.jp>