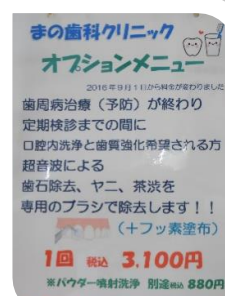
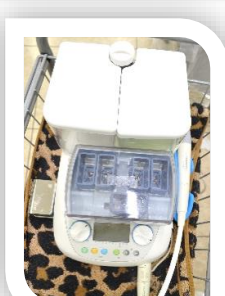


・砂糖について(問題点)

砂糖は非常に吸収性がよく一時的に血糖値を激しく上げます。この血糖を抑え細胞へ吸収させるためにインスリンが過敏にたくさん分泌されます。人を自動車に例えると、砂糖の使用は急発進にあたります。ではゆっくり発進するとはどういう方法かという多糖類をとることなのです。ごはんをよく噛むと甘みがでるでしょ？玉ねぎやにんじんを煮込むと甘くなるでしょ？それが多糖類なのです。砂糖は小さい分子なので腸管からすぐに吸収します。多糖類は小さい分子がいくつもつながった固まりなので、消化液がそれを小さくきってから吸収されやすいようにします。それだけゆっくりと吸収するのです。つづく・・・『食養学入門』BL研究所本文要約

衛生士が使っているものってな～んだ？



今回の患者さんの主訴(イタイ・とれた)が落ち着いたら、歯と歯肉の健康チェックをします。その結果をこの用紙に書き込みます。これを基に1～数年後の患者さんのお口の変化を観察していきます。

歯の周りの歯垢と歯石を取る機械です。これで歯の周りの環境を整えていきます。

時には殺菌力の強い水(オゾン水)を併用します。

基本治療(保険の範囲内での治療)が終了したらメンテナンスに移ります。だいたい2ヶ月ごとに1度の割合で行います。

歯の表面のステイン(汚れやくすみ)を細部まで取りたいときに使います。パウダーによる清掃です。

スタッフからの一言

助手の糸魚川です。先日、セブ島に旅行してきました。日本では出来ないことをしよう！と思い、ジンベイザメに会えるシュノーケリングツアーへ♪野生のジンベイザメに会えるとウキウキでいざ海に・・・しかし、まさかの飼われている？餌付けされているジンベイザメでした。やはり野生の生き物に会うことは、簡単ではないと実感した旅行でした！

11月の休診日は？

3(木) 6(日) 13(日) 20(日)
14(月)は19:00までの診療です！23(水)は13:00までの診療で

まの歯科クリニック

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

11月の矯正の日は、18(金)夜、27(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>