



～食養学入門～第2章 食養の実践と理論

「バランスよく30品目食べましょう」というくだりがありますが、これは食べ過ぎという過ちをおかすことになります。バランスのことを言うなら、旬のものを食べるの方が主要です。30品目食べるということは、旬のもの以外を食べなくては いけません。又、旬のものを食べるということは、夏には夏のもの、冬には冬のものを食べることで、身体を夏らしく、冬らしく保つわけです。つまり、旬のものは季節にふさわしい自律神経の動きを作り出してくれるのです。みなさんは、お坊さんではありませんので、一汁二菜をお勧めします。これで主食と副食の比は5:5となります。少なくともおかずが主食をオーバーしないようにして下さい。「食養学入門」BL研究所本文要約

商品紹介

ブラウン オーラルB デンタプライド5000



25,508円(税込)

スタッフ紹介(続編)

電動歯ブラシで歯磨きすると、ご自身でも歯を上手に磨け、歯科医院でクリーニングしてもらった感じを続けることができます。普通の手磨きよりも歯垢除去効果が高いことは臨床的にも証明されています。

歯磨きナビ付なので分かりやすく説明してくれます！！

- ①押しつけ防止センサー
- ②2分タイマー
- ③次ココサイン
- ④5星評価システム



3D丸型回転で歯間の歯垢も最大99.7%*除去。
(*落としにくい所の値)



歯科クリーニング器具と同じ丸型ブラシ



助手の石原です。月に数回、主に日曜日の午前中勤務させて頂いています。普段は保育士として働いているので、お会いしたことのない患者さんが多く残念です。歯科助手と保育士では、共通点のないお仕事内容ですが、違ったお仕事だからこそ気付くことや、生かせる部分もたくさんあります。でも、子ども達一人一人に合った関係を大切にする保育士のお仕事と、患者さん一人一人に合った治療や関わり方を大切にする歯科でのお仕事については、同じだなと感じます。これからも、大好きなこの2つの仕事を大切に、自分も日々成長していきたいと思えます。

6月の休診日は？

7(日)21(日)29(月)

1(月)は午後休診です。

18(木)は勉強会の為、18:00までの診療です。25(木)は勉強会の為、16:30までの診療です。

