



裏面: 前歯の変色を治したい!

ショウガ

朝夕、ずいぶん肌寒くなり秋も深まってきましたね。乾燥や気温差から風邪をひいてしまう人も増える季節です。そんな季節に身体を温め、健康に良いとされる「ショウガ」を上手にとって寒い時期を乗り切りましょう。

“生の場合”と“乾燥させた場合”とでは効能が違います。

■ 生ショウガ

風邪の
引きはじめに!

ジンゲロール（辛味成分）が血行を促進。
身体の表面温度を上げ、代わりに体内の温度を下げる。

■ 乾燥ショウガ

冷え対策に!

ジンゲロールの一部がショウガオールという別の成分に変化!ショウガオールが胃腸の壁を直接刺激して体内の温度を上げる。

「乾燥ショウガ」で全身ぽかぽか!

<乾燥の方法>

- ①ショウガを厚さ1~2mmにスライスする。
- ②乾燥させる。(室内放置) 1週間程度
(天日干し) 1日

<生姜紅茶のつくり方>

- 紅茶: ティースプーン1杯
乾燥ショウガ5スライス・黒砂糖orはちみつ、お好みで
* 熱い紅茶を用意して材料を入れ、軽く混ぜるだけ。

☆摂取量は1日10gが目安。スライスなら6枚、おろしたのなら小さじ1杯ほど。

丸尾歯科からのお知らせ

《11月の予定》

- 2、3日(日・月) … 顎顔面矯正法セミナー in大阪 / 院長
- 26日(水) … 馬場コンサル / 院長、スタッフ5名

診療時間変更のお知らせ

サマータイム移行期間終了のため、
11/17(月)より診療時間が変わります。

午前 9:00~13:00
午後 14:00~18:30

ご予約等お間違えないよう、お気をつけ下さい。

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ



〒790-0951 松山市天山3丁目9-31

TEL 089-931-5551

FAX 089-931-5552

e-mail info@maruo-dentalclinic.jp

診療科目

- ・一般歯科・小児歯科・予防歯科
- ・床矯正・歯根破折の治療・口臭治療
- ・インプラント・いびき治療・ホワイトニング

11月の診療カレンダー

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

☆~11/15までの診療時間。
8:30~13:00
14:00~18:00

■ 11/15まで
■ 診療日
■ 休診日

診療時間: 午前 9:00~13:00
午後 14:00~18:30
※水曜は14:30~

休診日: 木曜、日・祝日
※祝日のある週の木曜は診療

