



裏面: 知覚過敏を治したい!



『みそ汁は朝の毒消し』 “朝食のときの一杯のみそ汁は体にいいですよ” という意味のことわざです。日本の食卓でおなじみの「味噌」は、主材料である大豆そのものが栄養豊富で、さらに発酵によって優れた栄養価を誇ります。

大豆 + 微生物 = 栄養価アップ + α!

＜味噌の栄養成分のはたらき＞

たんぱく質	コレステロールの低下、血管の弾力保持
ビタミンB12	造血作用、神経疲労防止
ビタミンE	老化防止
酵素	消化を助ける
イソフラボン	酸化防止、肩こり解消
コリン	老化防止、脂肪肝防止
レシチン	コレステロール低下、ボケ防止

血圧の上昇を抑える

骨粗しょう症対策

糖尿病予防 老化を抑える

ガン予防

消化促進



味噌の塩分を気にする方も多いと思いますが、1杯の摂取量は1.5gとそう多くはありません。それでも塩分を控えたいという方は、ナトリウム（塩分）を体外排出しやすくするカリウムの多く含んだ**緑黄色野菜、芋類、海藻類のワカメ**などを組み合わせるといいですよ。

丸尾歯科からのお知らせ

《12月の予定》

- 6・7(土・日)、20・21日(土・日)… 顎顔面矯正法セミナー in大阪 / 院長
- 13日(土) … 馬場コンサル / 院長、スタッフ5名
- 14日(日) … インプラントにおける上顎洞への対応 in岡山 / 院長、東先生
- 24日(水) … 岡本コンサル / 院長
- 27日(土) … 午前中診療、午後より大掃除のため休診

＜年末年始休診のお知らせ＞

12/28 ~ 1/4 の間、

診療をお休みさせていただきます。

どうぞ良い年をお迎え下さい。



★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

■ 12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	30	31			

■ 診療日
■ 午前中診療 午後～休診
■ 休診日

■ 診療時間：午前 8:30～13:00
午後 14:00～18:00
※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

