丸尾歯科からのありがとう通信

スマイルニュース

10
OCTOBER 2015
vol.67

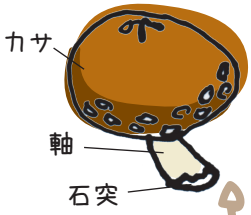
(裏)『歯周病かも?!』と思ったら!!

秋のおいしい味覚
きのこ

これから旬を迎える「きのこ」は、低カロリーでミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富。食欲の秋にたっぷり摂りたい食材のひとつですね。

「きのこ」は、身体の免疫機能を活性化させる優れた健康食材です!

しいたけ



骨の発育促進
血圧降下作用
精神安定
コレステロール抑制

石突は固くて食べられませんが軸は栄養もたっぷりあって食べられます。カサから軸をもぎ取ったら石突も取り除き、食べやすいサイズにスライスしたら保存袋かラップをして冷凍庫へ。スープやみそ汁の具が足りない時に美味しいダシも出てとっても重宝しますよ。

まいたけ

美肌
ガン増殖抑制
免疫機能調整・強化
花粉症予防

抗がん剤の治療の際に、まいたけを併用すると制がん効果が高まるばかりだけでなく、その副作用を抑制してくれることが明らかになっています。

えりんぎ

肝障害予防
疲労回復
アルコールの解毒
生活習慣病予防

かさのふちが内側に巻き込んでいて、柄が白く固いものを選びましょう。柔らかいものや茶色く変色しているものは避けて。

ぶなしめじ

血液サラサラ
抗酸化作用
抗アレルギー
脱メタボ

カサが開きすぎず、ふっくらと密集しているもので、株が分かれてなく、全体的に弾力があるものを選びましょう。軸が白く、太めでしっかりしているかどうかも要チェック。

えのき

強力な抗酸化作用
動脈硬化予防
ガン予防

生のえのきには、赤血球を壊す作用があるため、必ず加熱調理して摂取しましょう。

●丸尾歯科からのお知らせ

《10月の予定》

■19日(月)～31(土)までハロウィンのイベント開催!
たくさんの元気な声を聞かせてくださいね♪

★毎週水曜日はスタッフミーティング

イベント Happy Halloween 2015

【期間】10／19(月)～10／31(土)
【対象】小学生以下
【内容】**「トリック・オア・トリート!」**と
スタッフに言えばキシリトール100%
チョコレートをプレゼント!

★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 丸尾歯科　新着情報 検索

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

〒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 ・矯正歯科
・歯根破折の治療 ・口臭治療 ・いびき治療
・インプラント ・ホワイトニング

■ 10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
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