丸尾歯科からのありがとう通信

スマイルニュース

11
NOVEMBER2016
vol.80

（裏）お口を清潔にして感染症対策!

体を温めて健康に

体温が１度下がると、代謝が10～20%、免疫力が30%も低下するということをご存知ですか？ 冷えて血行が悪くなると、老廃物が溜まって、全身に必要な栄養などを運べなくなってしまいます。 体温を上げて免疫力をアップさせるためのポイントをご紹介します。

POINT 1
体を中から温める
食材をとる

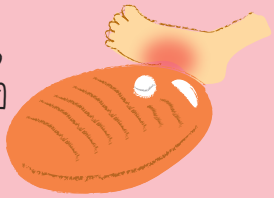
生姜・ねぎ・にら・ニンニクなどの香辛料。
大根・玉ねぎ・かぼちゃ・人参などの根菜。
生姜たっぷりのスープを朝食にとるのがおすすめです。

POINT 2
お腹や腰を温める！

寒いと手足が冷えるのは臓器を守るため、お腹に血液が集中するから。カイロや腹巻で温めると全身に温かい血液が行き渡り、手足も温まります。

POINT 3
足が冷えて眠れない…
靴下より湯たんぽを！

靴下を履くことで、締めつけにより血液の巡りが悪くなったり、靴下の内が蒸れて体温を奪ったりしてしまいます。就寝前、湯たんぽを布団の中(腰がくる位置)にセットして温めておき、眠る時には足元に置いておきましょう。



●丸尾歯科からのお知らせ

《11月の予定》

■ 3日(祝)…顎顔面矯正治療フォローアップセミナー
in大阪／院長

★毎週水曜日はスタッフミーティング

イベント
【勤労感謝の日】

働く皆さんに「いつもありがとう」を届けます。

【期間】11／16(水)～30(水)
【対象】40～60歳の男性へ
【内容】丸尾歯科オリジナルボールペン進呈

★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
歯周病治療／いびき・無呼吸治療／口臭治療
歯根破折の治療／インプラント／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	30			

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