

JUN ART and Science Happy X'mas 2017

感謝の気持ちを込めて…
今年もクリスマス会を
開催します！

日時：12月16日(土)
18:30 START

場所：DELTA MARKET



当日は音楽ステージや
楽しいイベントも
ご用意しています。
皆様お誘い合わせの上、
是非お越しくださいね！

こちらは昨年の
クリスマス会の様子です☆



歯科情報

口臭気になりませんか？



友達や家族との楽しいおしゃべりの最中に、ご自身や相手の口臭が気になることはありませんか？

口臭とは、不快な臭いの呼気のことです。原因は様々ですが、匂いのあるニラやにんにくなど食品由来のものや、朝起きた時の臭い（生理的なもの）、不十分な歯磨き、むし歯・歯槽膿漏からくるものなどがあります。

口腔内に原因がある場合として、むし歯でぽっかり開いた穴に食べ物の残りカスが詰まり、細菌が発酵して臭いが発生します。またこれらが長時間たつと歯石になり、歯槽膿漏の原因となっていきます。

そしてこれがまた口臭の原因に……。対策としては、まず歯科での治療が必要です。治療後も、毎日のご自身のセルフケアにプラスして定期的な検診にお越し下さいね。口臭には、他の器官（胃・腸など）が原因の場合もありますので、気になる点があれば病院での適切な治療を受けましょう。

当院では、お口のチェックはもちろん、口臭予防に効果的な洗口液や舌の汚れを取り除く舌ブラシなどもご準備しております。気になることがございましたら、いつでもご相談下さいね。

サンポート歯科 コンシェルジュ 堀かずは

JUN 歯科クリニック JUN インプラントセンター
TEL・FAX 087-813-2123 TEL 087-813-2331
〒760-0054
高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

サンポート歯科
TEL・FAX 087-851-5545
〒760-0011
高松市浜ノ町63-2 Blue Box

いよいよ一年を締めくくる12月。街を彩る華やかなイルミネーションや、クリスマス一色の街並みに、心浮き立つ季節ですね。楽しい予定をたくさん立てている方も多いのではないでしょうか？
とはいえ、クリスマスのケーキやご馳走、忘年会でのお酒やおつまみに、年末の年越しそばなど、12月は何かと太る要素がいっぱい！そこで今日は、新しい年を身もココロも軽く迎えるために、イベントを楽しみながらこっそり体重をキープするコツをご紹介します。



1) 空腹のままお酒を飲まない

空腹を空かせた状態でいきなりお酒を飲むと、食欲が一気に増進されてしまいます。小さなおにぎり一個などでもよいので、少し食べ物をお腹に入れてから飲み始めると、空腹が落ち着き、食べ過ぎを防ぐことができます。何か食べる時間がない時は、コンビニなどで売っている飲みきりパックの牛乳やヨーグルトなどを飲むだけでも効果があります。乳脂肪にはアルコールの吸収を遅らせる働きもあるので、悪酔いの防止にもなります。

2) お酒と水分を交互に摂る

お水やウーロン茶などをお酒と一緒に注文して、お酒の合間に飲んだり、お酒と交互に飲むと、飲み過ぎが防げます。



3) 食べ過ぎた翌日の朝食、昼食は軽めに済ませます

食べ過ぎてしまった場合は、翌々日までの3日間位で摂取カロリーのバランスをとればOK。特に、翌日の朝と昼は、野菜スープなど胃に優しくてカロリーが控え目なものを摂りましょう。

12月は楽しいイベントが多く、つい暴飲暴食して体重が増えやすい時季でもありますが、我慢ばかりでは楽しめません。少しの工夫で、ストレスなく上手に乗り切っていきましょう！

デンタルアシスタント 渡邊早紀

