



もっと早く  
キレイに  
磨きたい

上手に  
磨けない…

矯正装置や  
インプラントが  
入っている

HELLO!

31,000回の  
音波振動で手磨き  
よりスピーディー

みんなあなたに  
**PRINIA Smile**

音波ブラシの PRINIA Smart に  
新しい仲間が加わりました!

その名も **PRINIA Smile**  
ブラシの形もバリエーションが増え、パワーコントロール  
機能も新たに搭載されました。  
これからも PRINIA Smile をよろしくお願いします!  
(替えブラシは Smart、Smile どちらにも使用できます。)

その他にもいろんな種類の  
デンタルグッズをご用意しています!  
あなたに合った歯ブラシ、  
処方いたします♡

## 歯科情報

### 歯ブラシだけで大丈夫?

歯みがきは歯ブラシ1本だけ!という方、実は隠れた磨き残しがあるかもしれません…。そこでぜひ使っていただきたいのが「ワンタフトブラシ」です!ワンタフトブラシは通常の歯ブラシとは違い、ヘッドが小さく毛先がギュッとひとまとまりになっているため、歯ブラシでは届きにくいカ所の歯垢を取り除くことができます。特に歯並びが悪い方や矯正治療中の方にはオススメです(^\_^♪

知らず知らずのうちに作ってしまった磨き残しは、歯周病や虫歯の原因となることもあります。「歯と歯のすき間」や「歯肉の境目」といった、磨きにくい部分もアプローチしやすいワンタフトブラシ。いつもの歯ブラシ+αで使ってみてはいかがでしょうか。

デンタルアシスタント 稲井梨穂



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



「まごわ(は) やさしい」…皆様はご存知でしょうか？これは健康な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。つまり**バランスの良い食事**をとる為の食材の覚え方です。昔から伝統的な日本食はとても栄養のバランスがいいと言われてきました。ユネスコの無形文化遺産に「日本食」が登録されたのも記憶に新しいですね。

その日本食に使われるバランスの良い食事の材料を分かりやすくしたのが、「まごわやさしい」なのです。基本的な栄養のバランスといえば、学校で習ってきたのは、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど。でも、どの食材にどんな栄養素が入っているのかは、なかなかパッとと言えないものです。そこでバランスの良い食事のメニューを決めるときに参考になるが『まごわやさしい』を使った食事メニューなのです。

それに加えて、最近では動物性タンパク質や脂質も重要視されていて、前述の「まごわやさしい」の文頭に「に」と「た」最後に「よ」を追加し、

『にたまごわやさしいよ』も提唱されています。健康の為、一日で10種類摂るように是非献立を工夫したいものですね。

サンポート歯科院長 廣岡聖子

毎日の食事で「まごわやさしい」を！！

- ま** 【まめ】 豆類：大豆・黑豆・エンドウ豆等・豆腐・納豆・おから・高野豆腐  
(たんぱく質とマグネシウムが豊富)
- ご** 【ごま】 種子類：白ゴマ・黒ゴマ・ナッツ類・松の実・ひまわりの種等  
(コレステロールダウン)
- わ** 【わかめ】 海藻類：ひじき・こんぶ・のり・もずく・めかぶ・寒天等  
(老化防止)
- や** 【やさしい】 緑黄色野菜：ピーマン・ほうれん草等  
淡色野菜：白菜・キャベツ・もやし  
根菜：大根・人参・ゴボウ等  
(皮膚や粘膜の抵抗力強化)
- さ** 【さかな】 いか・エビ・貝類・アジ・マグロ・鮭・サバ・イワシ・カツオ等  
(疲労回復)
- し** 【しいたけ】 きのこ類：しいたけ・えのき・舞茸・エリンギ・シメジ・ネクラゲ  
(ミネラル豊富で、骨を丈夫に)
- い** 【いも】 芋類：さつまいも・じゃがいも・里芋・山芋・こんにやく  
(美容効果)

- 「に」：肉(牛肉)の赤身を中心として、豚や鶏肉それらの内臓(レバー)  
良質なタンパク質や鉄、亜鉛、ビタミンB群などの補給
- 「た」：卵  
食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含有。良質な必須アミノ酸がバランスよく含まれている。
- 「よ」：ヨーグルト&チーズ(発酵乳製品)  
乳酸菌の効果や良質なタンパク質、ミネラルが補給できる

訪問診療(往診)行っています



- ・歯が痛い
- ・入れ歯が合わない
- ・グラグラしている歯がある
- ・ケアの仕方がわからない

こんな症状のある方は、一度ご相談ください  
ご自宅・施設までお伺いして、歯の治療をいたします



詳しくはスタッフにお聞きください

日	月	火	水	木	金	土
4月 28 休診	29 休診	30 診療	5月 1 休診	2 休診	3 休診	4 休診
5 休診	6 診療	7 診療	8 診療	9 診療	10 診療	11 診療

～GWのお知らせ～

4月27日(土)までは通常通り診療します。  
4月30日(火)・5月6日(月)は終日診療します。  
5月7日(火)以降は通常通り診療します。  
よろしくお願ひ致します。