

今月は

ジェットポリッシャーキャンペーン!



マスクを取ったら黄色い歯...!?
その着色汚れ、キレイにしておきませんか?
歯を削ることなく、1回の施術で完了
元の自分の歯の色を取り戻しましょう!

~~¥5,500~~ ⇒ **¥4,400** (税込)



歯科情報

歯ぎしりしていませんか?

朝起きた時に顎が疲れている、奥歯が痛い、歯が欠けていたなどの経験はありませんか。

寝ている間、自分では気づいていなくても、翌朝ご家族から歯ぎしりを指摘されたことはないでしょうか。

歯ぎしりの原因は明確には分かっていませんが、多くの場合にストレスが原因と考えられており、歯ぎしりすることによってストレスを発散していると言われていています。他の原因としては飲酒・喫煙・噛み合わせ等が考えられるようです。

歯ぎしりが長く続くと歯が削れたり、顎に負担がかかって顎関節症に繋がったりということがあります。予防や症状の改善として、マウスピース（ナイトガード）を作製する方法があります。

これは、睡眠時にマウスピースを装着し、上下の歯が直接当たらないことで歯のすり減りや欠けを防ぐことができます。気になるようであればぜひご相談ください。

ストレスを完全に排除することは難しいですが、適度な休息や運動、趣味などで心身のリフレッシュはもちろん、お体を労わることも大切にしてみてくださいね。



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

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町 63-2 Blue Box

花粉症の豆知識！

だんだんと暖かさを感じられる季節になりましたね。暖かい気候を堪能しながらも、花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？今回は、そんな花粉症に関する豆知識を紹介したいと思います。



そもそも花粉症で悩まされる割合は4人に1人！

風邪との違いは、

- ①くしゃみ（何回も続けて出る）
- ②鼻水（透明でさらさらしている）※風邪では黄色っぽく粘着性があります。
- ③鼻づまり（両方の鼻がつまる・息ができなくなる）
- ④目の痒み

これらの症状が現れたら病院で検査することをおすすめします。

また、花粉症が近年増加している原因として、環境の変化や現代人の生活習慣の乱れ、食生活の変化もあげられます。花粉症にならない体質を作るために、必要な栄養をご紹介します！

免疫力を上げる

細胞の老化を防ぐことで免疫力を高める効果が見られます。抗酸化作用のあるビタミンやポリフェノールの摂取がおすすめです。

（例：かぼちゃ、にんじん、キャベツ、にんにく、生姜、緑茶、アボカドなど）

腸内環境を整える

腸内には悪玉菌と善玉菌がいます。善玉菌が減ってしまうと腸内環境が乱れて免疫力低下につながります。食物繊維の多い食材や発酵食品がおすすめです。

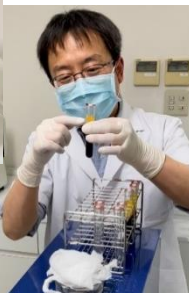
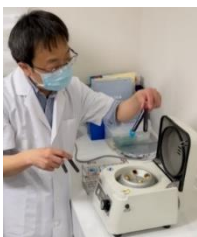
（例：ごぼう、きのこ類、ヨーグルト、納豆など）

花粉症を完全に治すことはできないかもしれませんが、上手に花粉と付き合っていきながら、春を満喫したいですね！

デンタルアシスタント 長野友里

先日、院内勉強会がありました。
外部講師を招いてインプラント治療で
使う器具や材料の説明を受けたり、
実習も行いました。

難しい内容もあったけど(^_^)
新しいことを学ぶのって楽しいですね！



私たちと一緒に

働きませんか？

こんな希望も叶います(^^)♪

- ・スキルの向上を目指したい
- ・仕事だけでなく自分の時間も大切にしたい
- ・子育てをしながら働きたい …etc

経験の有無は問いません。

詳しくは HP をご覧ください！



スタッフ募集中