



～お口は健康の窓口～

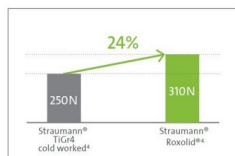
木の実歯科 ふれあいレター



セミナー



当院でも使用しているインプラントのメーカーのセミナーに参加しました。日本で新しく発売が開始されたインプラントについて、従来のインプラントの骨との結合しやすさは変わらず、より強度が向上したというものでした。このインプラントの利用が増えそうです。 安岡



実践！あいうべ体操！



インフルエンザ予防「あいうべ体操」小学校で激減効果！特に「べー」で舌を突き出すことで唾液がでやすくなります！唾液の抗菌・抗ウイルス作用でインフルエンザウイルスを抑えることや風邪予防ができます。

1日に、あいうべ、30セットくらい。例) 10セットを1日3回、。「あいう」で顔、あごの筋肉を鍛え口呼吸を鼻呼吸に改善してよりインフルエンザ、風邪予防になります。さらに唾液には“若返りホルモン”老化防止ホルモン「パロチン」が...健康に美容に...！風邪が引けない妊婦さんに！

「あいうべ体操」は顔のたるみ、ホウレイ線が気になる方にもいいそうです。いびき・睡眠時無呼吸症候群・口臭・虫歯・歯周病・ドライマウスなどの予防改善になります。(あいうべ体操考案者 みらいクリニック・今井一彰院長) 原

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

インフルエンザに
注意!!



氷濤まつり



先日友人と支笏湖氷濤まつりに行ってきました！支笏湖の湖水をスプリンクラーで吹き付け凍らせた、大小様々な氷のオブジェが立ち並び、夜は色とりどりのライトに照らされとてもきれいでした。花火が打ち上げられ更に会場を華やかに彩っていました。会場は寒かったですが、行って良かったです！是非来年足を運んでみてください♪ 原

患者様へ おいせ

4月より白水会の統括品質管理責任者として、組織内のより良い環境改善の為、本組織内のみのわ歯科での勤務が増えることになり、木の実歯科で職務を果たす時間が限られる事になりました。

つきましては、4月以降は月曜日2回、土曜日2回の木の実歯科で勤務となります。ご迷惑おかけしますが、何卒宜しくお願い致します。 原

患者様向け無料セミナーのご案内



患者様向け予防歯科
無料セミナー
守ろう自分の歯！

4月23日(土) 一人様でも！当日のお申込みOK！
14:00～15:30 木の実歯科2F研修室 講師：安岡 真希
(木の実歯科代表)

※ 予防歯科を始めましょう！

※ 予防に関するセミナー、歯医者さんへ行く前に大切なお話をさせていただきます。
※ 歯医者さんへ行く前に、歯の健康に関するお話をさせていただきます。
※ 歯医者さんへ行く前に、歯の健康に関するお話をさせていただきます。

木の実歯科 受付
☎011-685-8211 <http://www.hakusui-kai.jp>

4月23日(土) 14:00～、木の実歯科2F研修室にて、上記セミナーを開催致します。予防に関する内容で、虫歯や歯周病などにより歯を失わないためのお話をさせていただきます。歯を守るには、きちんとした治療はもちろんですが、その後のメンテナンスがとても重要だと考えております。皆様に歯科予防習慣をつけて頂き、一生懸命自分の歯でおいしく食事を取り、健康に過ごすためのお手伝いをさせていただきたいと考えております。

皆様のご参加をお待ちしております。

安岡