



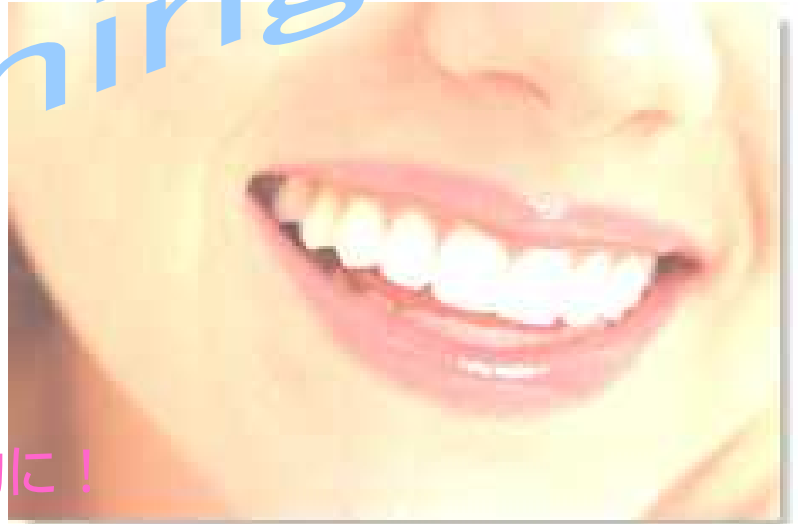
# 山田歯科通信

Vol.3

2008年 第3号 発行日 2008.09.13 発行人:チーフ TC 兼 ウキウキ歯科衛生士 深田香代子

Tel 0467-82-1180

# Whitening



## 輝く白い歯

### あなたの笑顔を魅力的に！

10/1~

## 30%OFF

# 秋のホワイトニングキャンペーン

限定30名

誰もが憧れる白い歯！ 自分の歯がもっと白かったらいいのに・・・と思ったことはありませんか？  
ホワイトニングで輝く白い歯を手に入れることができます。

この秋、ホワイトニングキャンペーンを実施するので、ぜひ体験してみてください。きっと満足していただけます。

### 通常価格

#### デュアルホワイトニング

前歯6本 ￥31,500 **¥22,000**

前歯12本 ￥50,400 **¥35,200**

カスタムトレー 別料金

**ただいま予約受付中**

詳しくは、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

山田歯科クリニック 0467(82)1180



私たちスタッフもホワイトニングを行い、輝く白い歯に (^ ^) /

せっかくの白い歯、素敵な笑顔じゃないと魅力半減  
毎朝ミーティングの中で『笑顔ストレッチ』をスタッフみんなで行っています。カウントに合わせながら口角をキュッ キュッ キュッ・・・と上げストレッチ。  
見てください、この笑顔！ 山田歯科クリニックは最高の笑顔で患者さんをお迎えいたします。

絵の上手な米川さんが、ブラックボードにホワイトニングのかわいいイラストを一生懸命描いてくれました。  
ブラックボードは、外に置いてあるので見てくださいね。

## 口呼吸は万病の元！

当てはまるものにチェックしてください。  
1つでもしていれば『口呼吸』の疑いがあります。ご相談ください。

無意識のうちに口が半開きになっている。  
唇が閉じにくい  
唇を無理に閉じようとするよオトガイに梅干状のシワができる  
上下の唇の厚さに差がある  
下唇がポツリとしたタラコ唇である  
いつも口角が下がっている  
前歯が飛び出している  
歯と歯の間に隙間が多い  
上下の歯の噛み合わせが逆で受け口である  
歯の噛み合わせが悪い  
クチャクチャと音を立てて食事をする  
唇がかさかさ乾燥している  
朝起きた時にのどがヒリヒリと痛む  
朝起きた時にのどがカラカラに渴いている  
笑った時に歯ぐきがむき出しになる  
鼻の穴を意識して動かすことができる

## Yogaで健康！

ウォームアップを行い、リラックスしたところでポーズを行っていきましょう。決して無理をせず、深い呼吸と共に体を動かしましょう。

### 犬のポーズ (アダムカヴァナアーサナ)



背中を伸ばして、血液やリンパ液の循環を促進させるポーズ。足の疲れやむくみが解消され、スラリとした足への期待が持てる。他にも、腹部の引き締めや座骨神経痛の改善にも効果的。



四つんばいになり、  
両手は腰幅 両足は腰幅にし、  
つま先は立てます。



息を吸いながら お尻を突き上げ  
ます。



息を吐きながら 両手でしっかり  
床を押し、両手の間に頭を入  
れ、かかとを床に沈めます。  
(膝が曲がらないように注意)



膝を曲げ、おでこを床に着け  
リラックス。

## 食欲の秋！

### 秋の味覚を楽しみましょう！

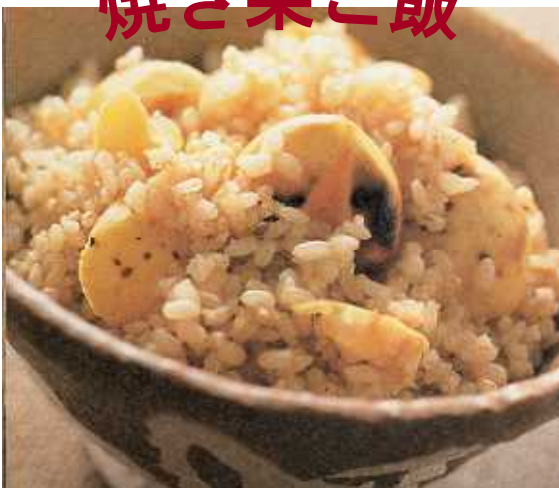
食欲の秋、美味しいものがたくさん実る季節です。食べ物には旬があります。秋の味覚である米、くるみ、ごまなどの種実類、さつまいも、里芋などのいも類、きのこ類、さんま、さばなどの魚介類。最高においしいですよ。日本の秋の素材を大事にしながら、質の良い調味料で素材本来の味を引き出して、秋の味覚をしみじみ味わいましょう。今注目されている「粗食のすすめ」より、主食であるお米のレシピを紹介いたします。ぜひ、秋を楽しんでみて下さい。

### おすすめレシピ本



「粗食のすすめ」 幕内秀夫=著

## 焼き栗ご飯



材料/玄米2合 あわ大さじ3~4 栗14~15個(300g)

みりん大さじ1/2 しょうゆ小さじ1 塩小さじ1

玄米、あわは合わせてさっと洗い、3カップの水につけて一晩おきます。

栗は飛び跳ねないように、一か所だけ少し鬼皮をむいて焼き網にのせ、途中でひっくり返して、鬼皮が黒焦げになるくらいに焼きます。焼き上がったら、鬼皮と渋皮をむき、大きいものは半分にきります。

にみりん、しょうゆ、塩と栗を加えてまぜ、表面を平らにして炊きます。