

## ☆ガムブリーチ☆

歯茎のホワイトニングってご存知ですか？  
歯のホワイトニングはよく耳にしたいと思います。  
折角ホワイトニングをして歯を綺麗にしたのに、口  
の中が暗く見える…  
タバコも吸いたいけど、お口の中も綺麗にしたい…  
などなど、喫煙されている方のほとんどが歯茎が  
黒くなっています。  
それは**メラニン色素**が原因と考えられています。  
歯と一緒に、歯茎も綺麗に健康に!(^^)!  
明るい口元を取り戻しませんか？



片側 ¥6,300 上下 ¥9,450



## サプリメント通信

鉄不足=貧血=めまい・たちくらみ…！だけではありません。  
今、多くの日本人を悩ます病気・不定愁訴は、鉄不足が引き金と  
なっていると言っても過言ではありません。一見飽食の現代日本  
人の食生活でも、欧米人やアジア人などに比べて、鉄の摂取量が  
圧倒的に少ないのが現状です。  
当医院では、皆様の食生活を見直すお手伝いをすると共に、本  
当に高品質の医療用サプリメント製品から鉄(ヘム鉄)の摂取を  
お勧めします。  
鉄の働き☆赤血球を作る☆体内に酸素を運ぶ☆骨・皮膚・粘膜の  
代謝に働く☆コラーゲンの生合成に働く(コラーゲンを口から摂  
取しても全く意味はありません)☆白血球免疫に影響する☆知  
能・情動に影響する☆筋肉を収縮させる、等々。

### 鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。

ヘム鉄はタンパク質と結合した鉄で動物性食品(レバー、他肉類、  
イワシ)に含まれます。吸収率が高く(10~30%)副作用が無いの  
が特徴です。一方非ヘム鉄はタンパク質と結合しない鉄で植物  
性食品(プルーン、ハウレン草、アサイー)に含まれます。吸収率が  
悪く(5%以下)胃の不快感、吐き気など副作用もあります。1か  
月の鉄の消費量は男性で30mg、閉経前の女性で50mg 必要です。  
食事をとるならイワシ34匹、レバニラ炒め10人前。これだけの量  
を毎日取るのは不可能ではないでしょうか？当院のヘム鉄であ  
れば1日2~3カプセルが最適です。(1カプセル120円)

## 歯磨きは習慣に・・・

すっかり寒くなり今年も残りわずか1ヶ月となりました。  
12月は1年の締めくくりでみなさん大掃除に年賀状やお子様  
のクリスマスプレゼント選びに大忙し！等々…。  
また忘年会でのお食事やお酒の席と楽しい事もたくさんあり  
ますが、お酒を飲むと家に帰るのが遅くなりつつ歯を磨  
かずに寝てしまった…なんて記憶がある方も少なくないはず  
虫歯は寝ている間に進行します。唾液には歯を再石灰化させ  
る性質があるのですが、眠っている間、人は唾液の分泌が少な  
くなり虫歯が活動しやすい環境になるのです。  
年末年始に歯が痛い！歯医者さんがどこもやっていない!!  
なんて事にならないために毎日の歯磨きは欠かさず！

## 歯のクリーニング

この間久しぶりに歯のクリーニングをしたのですが、  
歯のクリーニングをすると歯がツルツルになり、気持ちがあ  
ごく晴れやかになりました！！  
日頃から自分の歯の為にクリーニングは大切だと改めて思  
いました。  
歯の痛みがでて初めて歯医者に通う方が多いと思います  
が、痛みがでていなくても歯の予防として定期的にクリーニ  
ングを皆様もしてみたいはかがでしょうか！ 受付・加藤

・・・・・・年末年始のお知らせ・・・・・・

12月の診療は12月29日(土)午後1時まで  
12月30日(日)~1月4日(金)は休診とさせて  
いただきます。