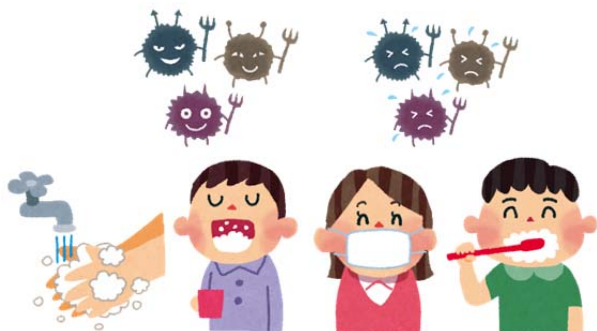




インフルエンザもノロウイルスも今、とても流行していますが、みなさんはどのように予防をしていますか。手洗い・うがい・予防マスク、いろいろ対策はあります。ウィルスはどこから入ってくるでしょうか。お口から細菌が入ってきます。お口の中の細菌を除去することでインフルエンザの予防率が高いとデータも出ています。定期的な、むし歯菌や歯周病菌の除去も効果的です。

手洗い・うがい・予防マスク そして、歯磨きでインフルエンザとノロウイルスを撃退しましょう！



年が明けてから1ヶ月が経ちました。
あと2ヶ月で入社して1年目を迎えます！
月日が経つのは早いですね！！
そんな私は、年明けから受付に入っています。
初めてなので、少し緊張しています(@_@;) 
しかし、皆様に覚えてもらういい機会ですので精一杯頑張りたいと思います！☆
不慣れではありますが、よろしく願い致します。
受付・助手 對馬

2月の予定

通常通り**木・日・祝日**は休診日になります。
ミーティングの為、2/5(水)は午後の診療**3:30~7:00**まで、
2/14(金)は午後の診療は**2:30~3:30**までとなります。
ご了承下さい。


Drあくざわサプリメント通信Vol.11

ビタミンC

誰もが知っているビタミンの代表格！風邪の予防、美白などが皆さんよく知っているVCの役割ではないでしょうか？

実はVCの最大の役割は、コラーゲンの生合成です。その他にも、活性酸素を消去する抗酸化物質としての働き、鉄の吸収促進、コレステロールの処理、VEのリサイクル作用などがあります。体内のVCはストレスや喫煙などで失われ易く、またVCは体内に蓄積しておくことが出来ないためこまめに補給することが大切です。

VCが不足すると！

一般症状:だるい、疲れやすい、風邪を引きやすい、貧血、感染症への抵抗力が落ちる、食欲不振

精神症状:ふさぎこむ、うつ、無気力、イライラ、興奮しやすい

口の症状:歯茎が腫れて出血する

肌の症状:しみ、そばかすが濃くなる、ハリがない、たるみ、シワ、ニキビが悪化、乾燥肌

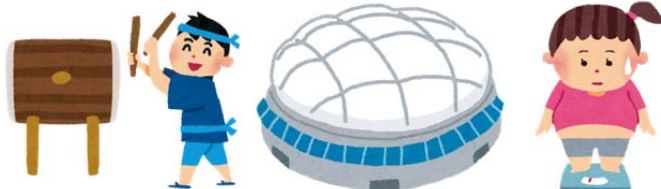
筋肉、骨の症状:筋肉が弱る・痛む、椎間板が減る、関節が痛む、骨折しやすい、骨粗鬆症になりやすい

などが考えられます！

しっかりとVC摂りましょう！



先日友人と東京ドームで開かれていたふるさと祭りという各都道府県から出ているグルメを堪能してきました。普段では食べることができない各地の美味しいものを食べる事ができ、



よさこいなどや太鼓といったパフォーマンスも行なっており、すごく楽しい時間を過ごしました。

毎年東京ドームで開かれているそうなので是非機会があれば行って下さい(*^_^*)

食べ過ぎてしまったので夏にむけてダイエットしていきたいです。

受付・助手 加藤