

熱中症にご注意！

暦の上では秋になりましたが、殺人的な残暑を迎えている今日この頃！皆さんはどうお過ごしですか？今回は水分補給についてお話しします。TV コマーシャルなどではポオリスロット、やアオエリオスなどが良いとされている風に聞いた方も多いかとおもいますが、あの手の清涼飲料水には砂糖が20~30g使われています。糖分の取り過ぎはかえって体を悪くしてしまいます。砂糖が入っていない麦茶がおすすめです。ただし、水分補給は少しずつ摂取するのがポイントです。短時間に急激な量の水分を補給すると一時的に貧血になることもあるのです。また、冷えすぎた水分も取り過ぎに注意しましょう。この時期は糖分ではなく、ビタミン、ミネラルをしっかり取るよう心がけましょう！当院でおススメしているピタミックスという飲料用サプリメントが有効です。気になる方はスタッフまで

院長 阿久澤



こんにちは。

当院のレントゲンが新しくなりました。長く通院されている患者様は、座るタイプのレントゲンに戸惑うかもしれません。私は患者様をご案内する時 密かにガンダム(アニメ)を思い出しています(^^)パソコンも数年たてば性能が上がりますが、レントゲンの性能向上には目を見張ります。撮影後のレントゲンを見て、患者様により良い診療を提供できることを嬉しく思います。

9/23(水)、24(金)は院内セミナーの為お休みを頂いています。その期間に入口を自動ドアに変更します。感染防止の為、ドアノブに手を触れずに院内に入出入りすることで患者様に少しでも安心して頂ければ幸いです。

これからも「うつらない、うつさない」を意識し、気を引き締め、感染防止に取り組んでいきます。

歯科技工士 深津

9月

のお知らせ

木・日・祝日は休診日です。

9/2(水) 午前の診療 12:00 まで

9/16(水) 午後の診療 15:30 から

9/23(水)、24(金)は院内セミナーの為休診となります。

上記のことからご予約が大変混み合うことが予想されます。予約の際は早めにご連絡お願い致します。

クレジットカードでのお支払いは自費診療のみ(5,000円以上のお支払い時)ご利用頂けます。

駐車券は保険診療の方は最大1時間までのお渡しで購入も承っております。

ご理解とご協力の程お願い致します。

コロナ予防の為に屋内外問わず常にマスクを着用していたこともあり、今年の夏は例年以上に熱く感じましたよね(((;^ω^)

これだけ熱いと夏バテで食欲もイマイチなんて日もありますよね。。我が家ではそんな日に餃子やカレーを少しアレンジをして作っています♪

餃子はお肉少なめ・野菜たっぷりのタネ作りを私が担当し、夫は包むのを担当してホットプレートで焼き、目の前で熱々の状態を食すのがお決まりです(^^)

カレーもその時の気分で味や隠し味を変えたりして楽しんでます*こんな時だからこそ、美味しいものを食べて元気に夏を乗り切りましょう☆彡

歯科助手 吉原