



コロナウイルスとビタミンD

コロナウイルスの陰りは全く見えない中、自分自身の体は自分自身で守らなければなりません。食事からコロナウイルスに打ち勝つことが出来ると言ったら皆さん信じますか？**葉**はとても有効な栄養素があるのです。それが**ビタミンD**！ビタミンDは、カルシウム、リンの吸収を促進し、骨や歯の形成と成長を助けることができます。また、抗ウイルス作用を持つインターフェロンの分泌を促進し様々なウイルスをやっつけてくれるのです。アレルギーにも効果があるので、是非ビタミンDの摂取を心がけましょう。

ビタミンDが多く含む食品はサケ、ウナギ、カワハギ、イワシ、シイタケ、キクラゲなどです。またビタミンDは日光に当たることで、体内でも生成されます。日光浴して、キクラゲ食べて、コロナに打ち勝ちましょう！

ビタミンDを多く含む食品



院長 阿久澤



1月のお知らせ

木・日・祝日は休診日です。
毎週（水）午後の診療 15:30 からとなります。
ご予約が大変混み合っております。
特に歯科衛生士でのご予約がお取りづらくなっておりますので、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。

川崎じもと応援券



川崎市が早期の経済回復を目的とし、始めました。あまり知られてないようですが、一冊 10000円 で(1000円券×13枚綴り)13000円分利用でき、一人当たり、上限冊数は5冊まで申し込み出来ます。利用期間も令和3年3月31日までと長く、何よりお得ですよ！！
当院でも保険、自費どちらでも上限なく利用できます。

※注意事項※

- ・有効期限があります。
- ・お釣りはできません。



♡2021♡

A HAPPY NEW YEAR

明けましておめでとうございます！
皆さま、年末年始どうお過ごしされたでしょうか？
昨年はとても大変な年になりました。今年はそんな中でも、小さな幸せを見つけ、過ごしたいと思っております。
そして当院では、以前行っていた水曜日の勉強会を再開します！毎週水曜日、午後の時間を使い、皆で話し合いをしたり、勉強に取り組みます。診療時間を少し頂くので患者様にはご迷惑をお掛け致しますが、より一層努力してまいりますので、ご理解いただければ幸いです。

☆今年もスタッフ全員で力を合わせて頑張りたいと思いますので、アクザワ歯科医院のさらなる飛躍をご期待ください
(^o^)/✧
歯科助手 嶋