28TIMES 冬号

2019年1月

28CliniC 野上歯科医院

facebook Instagram

28Clinic副院長の小児セミナーがバージョンアップ！

毎年好評の28Clinic副院長のセミナーを今回は**６回**おこない、
毎回お子さんにも楽しんでもらえるよう**「謎解き」**を用意しています。
SNSやチラシで開示される問いに正解して、**素敵なプレゼント**をゲット！！
参加費は**無料**！**参加特典**もあり！
どうぞ、お子さん、お孫さんとご一緒にご参加ください！！

2019年 3月 30日（土）
① 生まれた時から始まっている
お口と全身の関係
2019年 5月 11日（土）
② これからの離乳食について
2019年 7月 27日（土）
③ 成長発育と虫歯
2019年 9月 7日（土）
④ 成長発育と歯並び、噛み合わせ
2019年 11月 30日（土）
⑤ 口腔機能と全身症状
2020年1月 25日（土）
⑥ 口腔機能の改善と対処方法

こんな方に聞いて欲しい！
◯ プレママ・パパ
◯お子さん、お孫さんがいる方
◯虫歯が気になる方
◯歯並び、噛み合わせが気になる方
◯「謎解き」が好きな方

28CliniC 副院長からのメッセージ

今回、初めての試みとして計6回のセミナーを計画したのは、現代の**子供たちが抱えている知られざる問題**について、少しでも皆様の理解を深めていただきたいと思ったからです。ただ、非常に奥が深く、幅広い内容のため細分化してお話をさせていただくことにしました。
全て聞いていただければ、より分かりやすい内容となっています。
お子さん、お孫さんのより明るい未来のために
ぜひ皆様のご参加をお待ちしています。

詳しくは当院スタッフまで、お気軽にお尋ねください！

28Clinic衛生士からお伝えします！

インフルエンザ予防に手洗いうがい歯磨きを！！

風邪やインフルエンザの予防として手洗い、うがい、マスクの着用などは
よく知られていますが、実は**歯磨き**も予防に効果的なことはご存知でしたか？
お口の中には約30億～6000億もの細菌が存在するとも言われています。
お口の中の細菌がインフルエンザウイルスの手助けをする酵素を
作り出してしまいます。
お口の中を不潔にしておくと、細菌が増殖し、酵素も増え
インフルエンザにかかりやすくなってしまうのです。
ですので、この時期の**歯磨き**は念入りに行いましょう。

28CliniCオリジナル歯ブラシ　１本￥１０８にて販売中　詳しくは当院スタッフまで

メディカルフィットネス

BODY DESIGN

28CliniC BODY DESIGNは
生活習慣病の予防・改善を目的としたメディカルフィットネスです。
専門の医師による『運動処方箋』を元に健康運動指導士が個別に運動プログラムを作成するので
通常の運動施設以上に安全な運動方法が提供されます。

身体調整師
TAKE

ヨガ・ピラティス講師
MIYUKI

ダンス講師
YOMI

筋肉トレーニング講師
KOTARO

英会話講師
AYA

健康運動指導士の戸塚おすすめ
寒さ対策！！末端冷え性の対策法

冬には寒さで姿勢が丸くなりやすく
心臓からの血液も全身に運ばれにくく
末端が冷えやすくなります。
そんな**末端冷え性対策**の体操です

両手を大きく広げ、
手のひらを上に向け、
指先だけ握り込みます
肩甲骨を内側に寄せるように腕を回します。
1度に20回は回しましょう！

28CafÉ

www.28cafe.jp

Instagram

糖質が気になる方に！

カフェで使用しているごはんは、白米に無農薬の　　こんにゃく米と十穀米が
混ざっています。こんにゃく米を混ぜることによって
通常のごはんよりも糖質を30%カット出来ます。
白米は、ごはん茶碗1杯で角砂糖14個分の糖質量だとか。

その他、料理やデザートには全て白砂糖は使わず、
ラカントという天然の甘味料で血糖値が上がらないものを使用しています。
ぜひ一度、ご賞味ください。

編集後記
28Clinic アシスタント　柏原 美穂
「これからも皆様の健康に役立つような情報を提供できたら幸せです。
スタッフ一同頑張ります。次回の28TIMESは春を予定しています。
お楽しみに！！」

360-0032
埼玉県熊谷市銀座1-188
28Clinic 野上歯科医院
tel: 048(521)1333
mail: info@28clinic.jp

ホームページ：
www.28clinic.jp
ブログ：
28clinic.jp/blog