

イベント告知

10月



ハロウィン
あの言葉を使って
キシリトール100%
チョコをもらおう!

11月



いい歯の日
クイズを当て
キシリトールガム
をもらおう!!

12月



クリスマス
クジをひいて
景品をもらおう

歯っぴー HAHAHA新聞

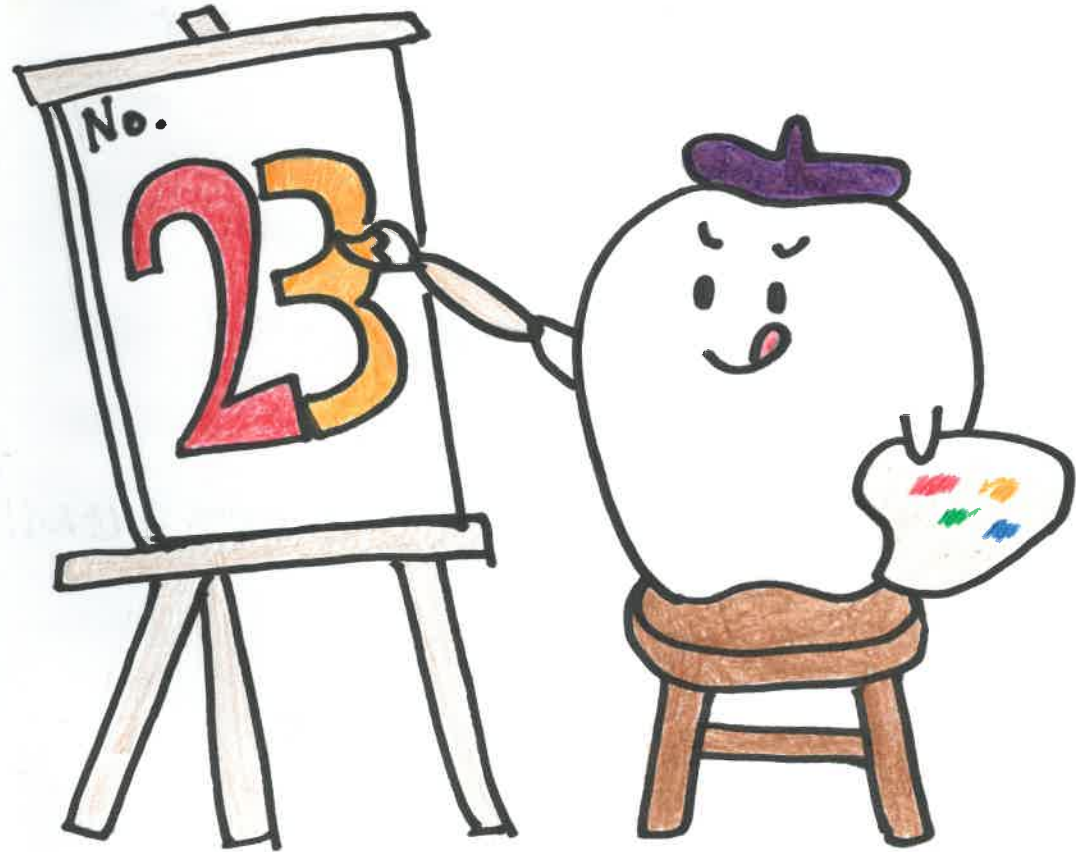
歯科クイズ

Q プラーク 1mg 中には
どのくらいの細菌がいるのでしょうか?

1. 1000万
2. 1億
3. 10億

ちなみに... プラークとは細菌の塊で
歯シバや歯周病の原因となります!
ブラッシング、歯科医院でのプラークコントロール
が大切です。

A. 10億!!



栄養だより

vol.1

テーマ
コラーゲン

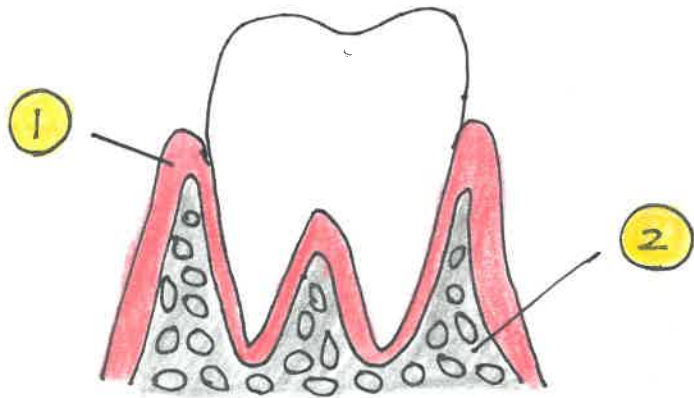
お口と栄養の関係を知っていますか!?

① 歯肉と粘膜

→ **コラーゲン** からできています

② 歯槽骨

→ **コラーゲン** とカルシウムからできています



コラーゲンを食べてもそのまま吸収はされません!!

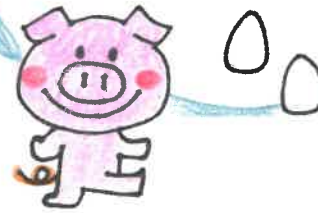
コラーゲン

= **タンパク質** + **鉄** + **ビタミンC**

バランス良く摂ることが大切です!!

タンパク質

肉・魚・卵・大豆など
一度にたくさん食べるのではなく
毎食食べるのが大切!!



ビタミンC

果実・野菜・イモなど
体内で合成できないため
食べ物から摂取する必要があります!!



鉄

牛肉・ラム肉・レバー
カツオ・マグロ など
赤いものにたくさん含まれている!!

