

8月のカレンダー

- 1日 水の日
- 5日 リオオリンピック
- 6日 広島原爆の日
- 7日 鼻の日 立秋
- 9日 長崎原爆の日
- 11日 山の日
- 12～13日 お盆休診
- 15日 終戦記念日
- 31日 二百十日

梅雨があげ、夏本番。毎日の暑さに庭木も鉢植えも動物たちももちろんヒトも心なしか生気に欠け一服の清涼剤が欲しくて日々です。8月5日からリオデジャネイロオリンピックが開幕します。選手村の不備や、ブラジル大統領が開会式に参加しないと、ジカ熱感染、ロシアの参加問題など競技以外のいろいろな話題が報道され、出場選手たちにとっても持てる力を最大限発揮できるような万全の競技環境が整っている状況ではないかもしれませんが、4年後の東京オリンピックを控えての試金石ともなる今大会、水泳・柔道・体操・女子バレー・テニス・卓球・女子レスリングなど金メダルが期待できる種目も多く、日本選手団の活躍を期待しましょう。

診療案内

こうた歯科より 予約TEL: 088-679-1300 (水曜午後・土曜午後休診)

今月はオールセラミックスと呼ばれる歯の修復物に金属を使わない歯のご紹介を致します。
 オールセラミックス・・・歯を修復する際に金属を使わないため見た目にも美しいのはもちろんのこと、金属を使わないことによりアレルギー等のリスクを最小限に抑え、製品によっては汚れが付きにくくお体にも優しい歯の被せものとなっております。



銀歯をオールセラミックスの歯に被せなおすことで
 白くきれいな歯になりました。



※金属を使った修復物
 (前歯と歯ぐきの境目が黒目立ちます)



※オールセラミックスの修復物
 (見た目にも美しくなりました)

※画像提供 和田精密歯研様

今月の栄養教室

テーマ：「夏バテと食事について」
 日時：8月29日(月)
 11:40～
 場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

夏野菜の秘めたるパワー (第2弾)

梅雨も明けて暑さも本格的になってきましたね。熱中症等にも注意が必要です。第2弾の今回は、水分補給の強い味方と夏バテ防止の野菜をご紹介します。

●きゅうり・・・96%を占める水分、ビタミンC。
 渴きを癒し利尿効果があることで知られる。夏の水分不足は、脱水症状や熱中症の原因になります。水分を含んでおいしい夏野菜は水分補給にぴったりです！



●オクラ・・・ムチン、ペクチン、カロテン、ビタミンB1、B2、Cの他、カルシウム、鉄などミネラルも豊富。
 ヌルヌル、ねがねがした夏野菜は夏バテ防止に効きます。粘りの主成分ムチンは、胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化吸収を助けるほか、疲労回復等様々な作用があります。ぬめり成分は組織を破壊するほど増すので、できるだけ細かく刻むのがお勧めです！

管理栄養士 河内

♥ 患者様の欄ももうけたいと思います。
 患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。 ♥