

『2015年の抱負成果発表～！』

- | | | | |
|-----|--|----|---|
| 院長 | 多くの人や物に感謝出来る人になる。 ありがとうがたくさん言えたと思う。 ～道の石ころさんにも居てくれてありがとう～ | 阪口 | ヘソクリ月3万。 ムリ！今更ですが、抱負って何！？～ゲラゲラ～ |
| 事務長 | 心理の勉強 & 週20キロランニング！ 心理の勉強はめっちゃやりました♡ 週15キロだったら達成！～たらればはないよね～ | 寺田 | 読書(2週間で1冊) ムリでした。現在14冊。 |
| 小泉 | 1日1膳。食べ過ぎました(笑) | 浅利 | 毎日野菜を摂る。 ベジブス込みで毎日いけた(笑) |
| 小川 | ヨガで体温を上げ、免疫力アップする！ ヨガ継続中・・・体温・免疫力上がってるといいな～ | 植西 | 毎日、腹筋20回 最初のうちだけでした。三日坊主。 |
| 金本 | 今年こそは習い事を始める！ 行動せず～ | 泰子 | 1日1万歩！ 週に2日は出来た！冷え性が軽くなりうれしい♪ |
| 上田 | 健康第一 自分を大事にできました。 | 浅井 | 家庭菜園始める！カーテイング止まり・・・ 言い訳すれば猫がネックでした！ ● |



『寒～い❄️』と感じると、思わず歯をくいしばったりしていませんか？

せんべいは10キロ、フランスパンは30キロ、
そしてくいしばり・歯ぎしりが60キロ～80キロ。ものを噛むため歯にかかる重力です。これだけ強い力がかかっているのですから、最悪、歯が欠けたり折れたりします。また歯がぐらぐらしたり、アゴがはずれたりすることもあります。



強い力が根元に加わり歯が砕けるように削れてしまった歯



5本とも歯が削れ神経まで出てしまった歯



根元まで亀裂が入って割れた歯

- 歯を守るために、①マウスピースをおすすめします。
②噛み合わせを良く保ちましょう。
(歯を抜いた所・治療中の歯は放置せず治しましょう。)
③過緊張(ストレス)もないといいですね！



※お子様の歯ぎしりは成長に伴い顎が大きくなり噛み合わせが変わります。
その変化に対応するため歯ぎしりをして噛み合わせを自分で調整していますので安心して下さい。

今秋も行列のBBQ
美味しいものと笑顔はセットですね(笑)

お好み焼き粉で作ったたこ焼き(笑)
カリカリで美味♡

お松様!

満腹でも、ほんっとに美味しい～の本宮のメゾンド
ローズノアさんの紅玉と木の実のタルト。

今月はジェルコートF

1030円→930円