

皆さまこんにちは (^v^) /

西口で歯科助手をさせていただいている北澤有紀です★

夏真っ盛りの8月、皆さまは元気に過ごせていますか？

体の疲れやだるさが取れず、やる気がダウンするような夏バテになっている方も多いと思います。(私にも身に覚えが… ^\_^; ) そこで夏バテのお話を少し。

昔とは違い、今の夏バテに大きく影響しているのが「冷房」。体は5度以上の温度差に対して、温度調節機構がうまく働かなくなってしまいます。なので、冷房の効いた室内と暑い外を往復する今の時期、冷房の効かせすぎには注意！ですね (≧ω≦)

なかなか難しいとは思いますが、冷房より『除湿+扇風機』の方が体が疲れにくいそうです。

夏バテ予防の食事は…

疲労回復に、梅干し・レモン・醸造酒など。

エネルギー代謝UPに、ウナギ・レバー・豚肉・魚介類などビタミンB群。

血や肉となる、大豆食品・卵・肉・牛乳などの消化の良いタンパク質。

体内の余分な水分や熱を取ってくれる、キュウリ・スイカ・ゴーヤ。

食欲UPに、香辛料・にんにく・しょうが・みょうが・ネギなど香味野菜を

使った料理を食べてスタミナをつけましょう!!

アイス好きな私ですが、皆さまも食べた後は歯みがきを忘れず、体とお口の健康を維持しながらこの暑い夏を楽しく過ごしましょう♪

今後ともよろしくお願いします (\*^\_^\*)

DA 北澤 有紀

## ハブラシストックキャンペーン

みなさんハブラシはどのくらい使ったら交換していますか？

あまり気にせず使っている方も多いと思いますが、

ハブラシの交換は**1ヶ月に1本**が目安です！

なぜなら…

①濡らして使い、洗面所など湿気の多い所で保管するため細菌が繁殖し不潔になる。

②毛先の開いた歯ブラシを使うと、歯茎を傷つけることがある。

③ハブラシの毛先が開くと、同じ時間磨いても新品と比べて約60%のプラークしか落とせない。からです。

そこで!!しみデンではハブラシをお得な6本セットで販売しています♪

交換したいな、と思ったときにストックがあれば

すぐに交換できますよね (^v^) /

きれいなハブラシで気持ち良く歯みがきをしましょう♪



大人用6本セット ¥630



子供用6本セット ¥740



### 仕上げ磨き専用ハブラシ ★マミー17★

お子さんの仕上げ磨きをする際、同じハブラシを使っていますか？

きちんと分けていますか？

小さなお子さんは特にハブラシを噛んでしまいますよね？毛先の開いたハブラシではいくら磨いても汚れは落とせません！

お母さん専用のハブラシでキレイに磨いてあげてくださいね (^o^) /



マミー1本 ¥140

\* マミー 1本  
\* 子供用ハブラシ 2本  
\* 子供用歯みがき粉

### 仲良しセット 新登場\*ハブラシ\*



1~3歳用 ¥560

3~12歳用 ¥540

6本のセット販売の他に新たに『仲良しセット』を作りました★  
お子さんと、仕上げ磨きをして  
いるお父さん、お母さんに  
オススメのお得なセットです♪