

# プライムニュース



朝と夜がぐっと涼しくなり、“秋”を感じる今日この頃ですが皆様は如何お過ごしでしょうか。食欲の秋、読書の秋の他に芸術の秋、実りの秋など、秋は特に過ごしやすく得るものも多い季節ですね。

さてこのプライム新聞も第2刊の発行です。まだまだ伝えきれていないプライムの素顔をお伝えしていきたいと思っております。この新聞を含め、ホームページも充実してきたと勝手に思っていますので、見てやってください。



## 歯の構造～歯から見た、人が食べるべきもの～ ◀セトの歯▶

食べるものを見分けよう

食材をどのようなバランスで食べていけばよいのか、それは、人間の「歯の構造」を見ればわかります。

人間の歯は、全部で32本（乳歯は20本）。

臼のように穀物をすりつぶす「臼歯」

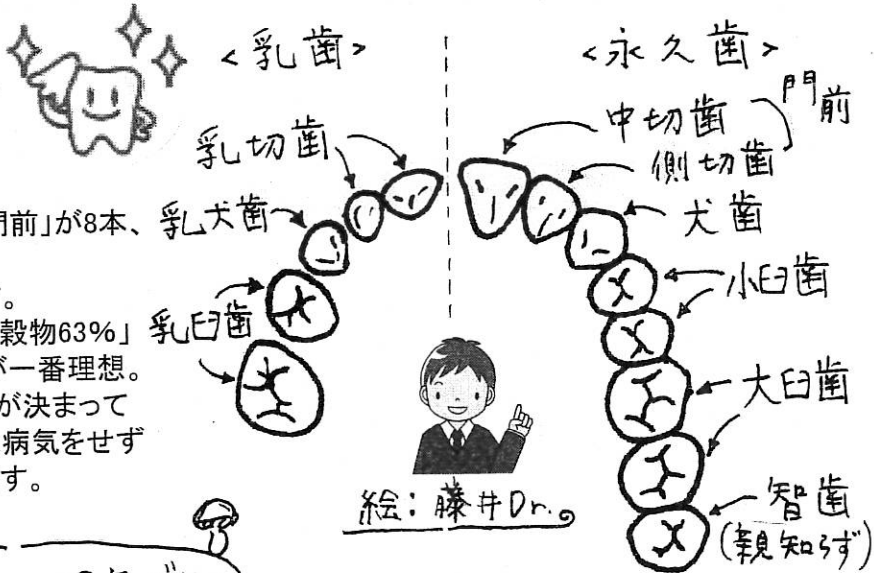
「臼歯（きゆうし）」が20本、野菜や果物を噛み切る「門前」が8本、肉や魚を引き裂く「犬歯」が4本！

このようなバランスで私たちの歯は成り立っています。

つまり、人間が本来あるべき食べ物のバランスは、「穀物63%」「野菜25%」「肉魚12%」この5:2:1というバランスが一番理想。

他の動物を見ても、歯のバランスで食べるべき食事が決まっています。その通りに自然の流れで食べている動物は病気をせず元気であるように、私達人間も同じことがいえるのです。

皆さんも試してみてくださいはいかがでしょうか。



## 新しいスタッフ



森高利恵です。13年ぶりの  
歯科衛生士復帰です！  
“歯科”というより『人間vs人間』  
の部分が強いです。訪問歯科に  
来た以上、愛をこめて訪問致します。

## 今月の決め事・・・『安全運転を心掛けよう。』



こんにちは、藤井です。

9/21～9/30は、秋の交通安全週間です。

社会人たるもの、常日頃から、『安全運転』を  
心掛けなくてはなりません。

プライムメンバーも無事故無違反  
ぞがんばります！！

今日のスローガンは・・・

xxx時間の余裕は、心のゆとりxxx



## 健康



風邪の予防は

手洗い・うがい！！

お茶での「うがい」はインフルエンザにと  
ても効果的なのだそうです。

どうやら、お茶のカテキンのお陰。

そのカテキン！日本茶よりも紅茶のほう  
が強力のようなのです。

カテキンはウイルスのトゲゲを包みこみ  
感染を防ぐといわれているんです。

うがいする前に少し「体温程度」に温める  
とさらに効果的です。

prime are 出張訪問 歯科診療  
ブログ毎日 更新中!! みてね

# プライムケアデンタル

〒710-0151

岡山市南区灘崎町植松568-1

TEL 086-485-2200

FAX 086-485-0200

ホームページができました! =>>> <http://www.1182525.jp>

◎受付時間 8:30～18:30

◎休診日 土・日・(たまに)祝