

一致団結し大奮闘

今治西高校

獅子奮迅 カルテット
～轟け、今西 四重奏～

体育祭
スナップ
2017

今月6日、7日に今治北高校、西高校で体育祭が行われました。各校の生徒らは皆、天気は左右されることなく、晴れ晴れしい笑顔で青春の汗を流し、絆を深めました。組別対抗リレー、応援合戦など白熱した競技が繰り広げられました。

歯から若返る生き方のヒント

お口は健康のみなもと

Dr.ナカピラの

マウスピースについて

いよいよ愛媛国体が開催されますね。最近ではスポーツ選手がマウスピースを使うことは一般的になってきました。瞬間的にぐっと力を発揮するときに、歯を守るクッションとして使われています。ではスポーツ選手でなければマウスピースは無縁かというと、そうでもありません。私たちの日常でも、歯に強い力をかけている場面があります。

たとえば、就寝中の歯ぎしりや食いしばりです。朝起きてあごが疲れていたり、朝になると知覚過敏の症状が出たりすることはありませんか？

また奥歯のかみ合う面の溝がなくなっていたり、歯が欠けやすかったりする人もいます。これらは歯ぎしりや食いしばりにより起こる症状です。通常、食事などで噛む力は、自分の体重くらいだと言われて

こうしたことを防ぐために、就寝中に使うマウスピース(ナイトガード)が有効です。マウスピースは市販されていますが、歯科医院できちんと型取りをして作ることが望ましいです。特にインプラント治療を行った方には、せつかくの治療をダメにしないよう、マウスピースの使用をお勧めしています。気になる方はぜひ歯科医院で相談ください。

マウスピースについて

いよいよ愛媛国体が開催されますね。最近ではスポーツ選手がマウスピースを使うことは一般的になってきました。瞬間的にぐっと力を発揮するときに、歯を守るクッションとして使われています。ではスポーツ選手でなければマウスピースは無縁かというと、そうでもありません。私たちの日常でも、歯に強い力をかけている場面があります。

たとえば、就寝中の歯ぎしりや食いしばりです。朝起きてあごが疲れていたり、朝になると知覚過敏の症状が出たりすることはありませんか？

また奥歯のかみ合う面の溝がなくなっていたり、歯が欠けやすかったりする人もいます。これらは歯ぎしりや食いしばりにより起こる症状です。通常、食事などで噛む力は、自分の体重くらいだと言われて

東京銀座歯科 院長
医療法人中平歯科 理事長
中平 宏 著

50歳からの歯から若返る生き方

今からでも間に合います!

■定価/1,200円(税別)
■定型/四六判 ■総頁/193ページ
■発行/編集/冬舎メディアコンサルティング

ワンデイインプラントやその他、お問い合わせ 資料請求は
今治インプラントセンター ☎0898-31-9860
今治市大新田町4-2-13
http://www.nakahirashika.com E-mail info@nakahirashika.com

衣替えの季節! ユニクロ RECYCLE

ご不用になったユニクロの服をぜひ店舗にお持ちください。

1 預かる

お客さまが着なくなったユニクロ・ジーユーの服を店舗で預かります。

2 仕分ける

着られる服はリユースへ、服も、工業用繊維などに役立てます。

3 分類する

季節、男女、サイズなど、届け先のニーズに対応できるよう18種類に分類します。

4 届ける

難民・避難民などに届ける

現地のニーズを把握し、気候や文化、宗教にも配慮して服を届けます。

ユニクロ今治店 今治市旭町3-2-6 tel 0898-24-7350

借金問題・相続・離婚事件 各種法律相談承ります。

森岡法律事務所
弁護士 森岡宗平
(愛媛弁護士会所属)

電話連絡の上、御来所下さい
9:00~17:00
相談料/5,400円(40分)

今治市常盤町4-5-4(珈琲道場2F)
TEL0898-24-2841(要予約)
http://homepage3.nifty.com/morioka-lw/

我が家のユニークなワンちゃんネコちゃんを自慢しませんか?

ワンネコのユニークな写真大募集

封書またはメールにて①タイトル(10文字以内)②ワンちゃん、ネコちゃんの名前③性別(オス、メス)④飼い主さんのお名前(フルネーム)⑤ひとこと(20文字以内)⑥電話番号(※情報に不備がある場合連絡させていただきます)⑦①~⑥を明記の上、写真を同封または添付の上、マイタウンまで。※写真はお返しできませんのでご了承ください。※画像が悪い写真や、上記規定に反している写真は掲載できない場合があります。

〒794-0811 今治市南高下町4丁目5-35
「我が家のワンちゃんネコちゃん」係まで
mail@mytown-g.co.jp

お家のおそうじおまかせください!! お見積り無料

ベタベタ頑固な油汚れをスッキリ!!

換気扇クリーニング

換気扇・キッチン・お風呂・トイレなど 年末に向けて大掃除しませんか?

Before

ドロドロの油汚れもそぎ落とします!

After

なんだかニオイがする...
ベタベタでさわりたいくない!!
油汚れがボタボタ垂れてきた
水アカやカビをなくしたい...

まずはお電話ください。

0120-818-260

ハウスクリーニングの全国チェーン
おそうじ本舗 今治北店 おそうじ本舗 検索 担当/越智

テレビや健康雑誌で話題の 耳つぼサロン

全国のメディアで取り上げられ
口コミも好評中!

今治店オープンしました!!

料金の目安

- カウンセリング無料
- 耳つぼ1回2,000円 材料費800円
全て税別(回数・効果には個人差があります)

ルーチェル9月の実績

Aさん(55歳・男性) 2週間
Bさん(38歳・女性) 3ヶ月

-4.0kg減! -12.0kg減!

オープン記念プレゼント

10月末までにご契約の方
COACHの小物

健康と美を手に入れる大人ダイエット♪
毎日楽しくなるお手伝いをいたします。
お気軽にご相談お待ちしております。

健康管理士 尾崎先生

0800-200-2028

ruchel0717@gmail.com

生活情報紙「まいたうん」今治版が

facebook はじめました。

https://www.facebook.com/mytownFP/ **今すぐチェック!**

日本瘦身医学協会会員

スリムインルーチェル

今治市常盤町8丁目2番23号 今治マンション103号

まずはお電話かメールでお問い合わせください!

0800-200-2028

ruchel0717@gmail.com