



2021
July



ののやま矯正歯科医院

〒739-0024 東広島市西条町御園宇5484番6
フリーダイヤル 0120-17-8790
TEL 082-420-8790 FAX 082-420-8741
http://www.nonoyama-clinic.jp/

矯正中、歯が痛い時の食事

矯正治療の調節を終えたばかりの人は歯が動くときの痛みで1週間程度食事がとりづらい時期があります。今日は痛いときの食事をご紹介します。

歯で噛み切る、すり潰すという行為が難しくなるので、基本やわらかいものを選びます。

カレーやシチュー、スープ、やわらかく茹でた麺類が食べやすいと思います。

お米も、お粥やおじやの様に柔らかく煮たり、パンもスープなどに浸したり、お肉も舌でほぐせるひき肉がオススメです。

野菜や果物など繊維質なものも食べづらくなるので、野菜ジュースやミキサーでスムージーにすると栄養を補給できます。

しかし、矯正治療は何年もかけて行うもの、調節の度に食事のレパートリーが同じものが続いてしまうこともあるでしょう。お子さんが矯正中の方はその子だけのために別メニューを作るのも大変だと思います。どんなメニューでもすり鉢で食べやすい程度にすり潰したり、ミキサーを使用するときは少し水分を足して味が薄くなった分また調味料を足すと、矯正中でも様々な食事を楽しむことができます。是非お試しください。



* 治療中の皆様へ *

8月は長期休業を設けてあります。皆様にはご迷惑をおかけ致しますがご理解ご協力お願いいたします。装置のトラブルなど心配なことがございましたら事前にご相談ください。

お家で簡単☆プラークチェック

歯磨きの後、特に矯正装置周りはきちんと汚れが落とせているか確かめたい時はないですか?? 汚れ(プラーク)に色を着けて確認できるプラークチェックジェルの販売を始めました! 家での歯磨き練習や、自分の磨き癖を意識することに役立ちます。プラークチェックジェル 5g ¥340-

診療案内

7月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
8月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
9月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

平日:午前 10:00~12:30 午後 14:00~19:00
土日祝:午前10:00~13:00 午後14:00~19:00

赤字は休診日です。(水曜は定休日)

水色は午前休診です。

次回の予約は

月 日 () 時 分

診療内容は

5~15~30~60~90~120 分程度です。

保険診療の方は毎月保険証の提示をお願いします。
装置は毎回お持ち下さい。

- ★支払方法は 現金・振込・キャッシュカードによるデビットカード払い・クレジットカード払いがございます。
- ★住所、電話番号、職場、学校、クラブ活動等 治療中に変更があった方はお知らせ下さい。
- ★歯並びでお悩みのご友人に当院を紹介して下さいました方には、粗品を進呈いたします。
- ★予約日時連絡のメール登録は info-noc@xqg.biglobe.ne.jp 又はこちらのフォームから患者氏名を送信して下さい→

