

医院のご紹介

中央歯科クリニックはこんな歯科医院です



- 1 入口 東武東上線 朝霞駅東口ロータリー前のビル2Fです
- 2 受付 おひとり、おひとりに対応したいと考えております
- 3 待合室 北欧調の落ち着いた雰囲気の待合室です
- 4 パウダールーム 常に清潔であるように心がけています
- 5 カウンセリングルーム 治療方法や治療回数などを分かりやすくご説明します
- 6 診療室 プライバシーを守る、明るく清潔な個室の診療室です

診療カレンダー

■診療時間 9:30～13:00 / 14:30～19:00 (土曜は17:00まで)
 ■休診日 日曜日・月曜日・祝日

2009							2009							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
12月		1	2	3	4	5	1月						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
診療いたします		午後から休診					31						● 休診日	



NEWS LETTER

2009
12月・1月
2010



Vol.3

〒351-0006
 埼玉県朝霞市仲町 2-2-38 2F
 Tel : 048-464-2707
 朝霞駅東口から徒歩 1 分
<http://www.chuo-dc.net/>

きれいな方は「歯の美白」はじめています

子供の顔って、なんだか輝いてるって思いませんか？それはズバリ、その口からのぞく歯が白くて輝いているから。



“白いところが白い”

それこそが清潔感と究極のアンチエイジング

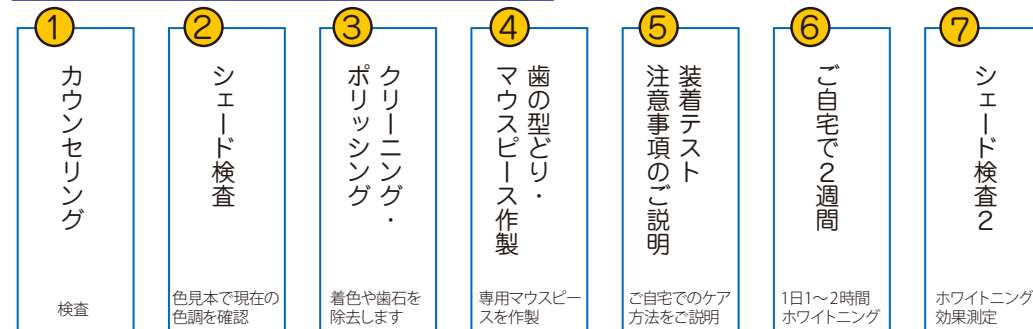
白い歯が私を前向きにしてくれました

※こんな方にホワイトニングはおすすめです。

- 歯の黄ばみや色が気になる方
- 歯を削ることなく、健康的に美しく白い歯を手に入れたい方
- 就職・挙式を控えている方

ご自宅でお手軽カンタン
ホームホワイトニング (ご自宅で2週間)

ホームホワイトニングプロセス 診療の流れ



詳しくは当院までお気軽にお問い合わせください。

世界基準の美女レシピで ビューティフルエイジング！

知的で美しい知花くららさん、ミス・ユニバース栄養コンサルタント、エリカ・アンギャルさん伝授の食事の秘訣が私達にもピッタリ！

◎白いものを食べない (精製されたもの)
白米より玄米。まっ白なパンより全粒粉、ライ麦パンなど。

◎良いタンパク質を摂る
肉、魚は筋肉を作ります。お馴染みの鮭はスーパーフード、アンチエイジングフードとも呼ばれ、鮭缶でも効果があります。

◎良い脂質を摂る (ただし取り過ぎないように)
良質の油 (オリーブオイル、ごま油、しそオイルなど) 又、アボカドは食べる美容液といわれ、オレイン酸を多く含み、肌をみずみずしく保ちます。

◎色の濃い野菜
特にトマトは抗酸化作用大のリコピンを含み、オリーブオイルを加えると効果的です。

◎ヘルシーな賢い間食 (おやつ)
自然な甘みのドライフルーツ、無塩で油で揚げていないナッツ (若返りのビタミンE、ミネラルが多い) → 1日5~6粒を。

10年20年後に錆びない身体をつくるため
炭水化物1：タンパク質2：良質の野菜3のバランスで、
良い脂質と1日20gのフルーツが理想的です。
更に、見られている事をイシキする事で脳がフル回転し、
美しくなれます。

