



第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

5. その他

お米と姿勢が健康の根幹であることを念頭に置いて…

⑤補助食品の利用の仕方

お茶やドリンクなどの続き

「小豆茶」とは。小豆を丹念に炒ってからミルで粉にして、フィルターに入れて湯を注ぎます。これは香ばしくやや甘みがあります。利尿作用があり、身体を温めます。腎と心臓に大変良いお茶です。「たまねぎの皮茶」に炒った小豆を大匙一杯分を混ぜて煎じるのも大変良いです。循環器系を活性化します。高血圧や糖尿病の方はお茶代わりに飲んでよいですね。

「食養学入門」BL研究所本文要約



「磨いている」と「磨けている」は違います！！

自分では歯を綺麗に磨けているつもりでも、実は汚れを落としきれしていません。まの歯科クリニックでは歯を染め出してブラッシングの確認を行っているのですが、40%程度の磨き残しがある方が多いのが現状です。そこでどこが磨き切れていないかを確認するのです。再度染め出ししたら、それでも全歯面の20%の磨き残しをしている方が多いです。20%を切る位の磨き残しだとまあまあ口腔内は清潔に保たれていくという指標があります。体の入り口である口腔から健康を保っていきましょう！！**歯と歯肉の間や歯と歯の間は磨きにくいですね。特に歯並びが悪かったり、補綴物が入っていたりすると困難です。フロスを併用するとよいでしょうね♡**



スタッフから一言 こんにちは！衛生士の寺内です(^・ω・^)**私の趣味はライブを観に行くことです(^o^)**！！



今年のゴールデンウィークは、札幌までライブを観に行く予定でした。そのついでに北海道を観光しよう！！
と思い、登別温泉や旭山動物園に行く予定で、宿や飛行機などを予約していましたが(^ω^)**☆**
しかし新型コロナの影響で、ライブは延期に... 今行っても楽しめないことが分かっていたので、
観光に行くのもやめ、全部キャンセルをしました。登別にいる熊に会えるのをとても楽しみにしていたので、
すごく残念でした。新型コロナが消え去って、落ち着いたら今度こそ北海道に行きたいと思います(^・ω・^)**♫**

6月の休診日は？

14(日)、21(日)、28(日)です。

尚、7(日)は9:00～12:00迄の診療です。



HPのQRコード



まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

TEL/FAX 03-5966-1837

※ 日曜日はしばらくの間、12:00前までの診療です。
(予約なくなり次第、終了)

6月の無料歯科矯正相談の日は19(金)の夜です



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

