



～ 食養学入門 ～

## 第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法

### 4. 重心調整トレーナー「姿美人」

食養相談をしていますと、姿勢の問題でつまずいている方がいかに多いことか！姿勢の異常はいくつかのテストで調べられます。

#### ③目を閉じて片足立テスト

片方ずつ、どちらの足が長く立てたか時間を計って下さい。短かった方の足裏の構造が崩れています。

#### ④筋力テスト

二人で行います。両腕を前に突き出して、手首の上5cmくらいのところを下へ押してもらいます。下げられないように抵抗してください。その後足指を踏ん張って同じテストをします。さっきより抵抗出来た方は足裏の構造が崩れており、それが原因して上体の姿勢が悪くなっています。

「食養学入門」BL研究所本文要約

## メカニカルな治療と同時に悪い習慣を治しましょう

### 1. 舌の位置と下顎の位置を正しくしましょう。

タッチスティックで舌と顎の位置を治しましょう。

タッチスティックの使い方

- ①表の絵を見て上下を確かめます。
  - ②溝を前歯で咬みます。
  - ③スプーンの上に舌先を乗せましょ
  - ④口を閉じましょ。
- 口を閉じる練習にもなります。

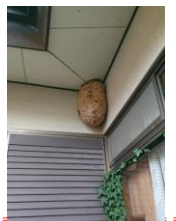


「日本歯科商社HPから画像引用」

毎日30分以上使用しましょう！

※類似品 ポカンX

スタッフからの一言 こんにちは😊歯科衛生士の中野です！なんとビックリ！福島の家にスズメバチの巨大な巣が出来ていたんです。役所に問い合わせた所、2年はその巣をスズメバチは使うのだと。3月～9月はハチ達が活発に動き回るのだと教わりました。勿論専門の業者さんでないと駆除は難しいです。皆さんも周りをよく見て下さい。気を付けて下さいね。☆彡



### 4月の休診日は？

7(日)、14(日)、21(日)、28(日)です。  
尚、4(木)、15(月)、22(月)、29(月)、30(火)  
は19:00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) treatment

4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>