



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

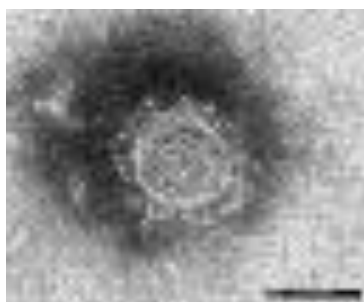
「コーヒー」は一日一杯程度が良いでしょう。特に糖尿病や膠原病の方は控えましょう。又精神的に不安定で攻撃的になったり、短期、怒りっぽくなっている方は控えましょう。朝から飲まないという方は低血糖症候群になっています。朝からしっかりご飯の朝食を取る習慣をつけてください。又砂糖を何杯も混ぜることはよくありません。時々コーヒー☕の代わりに「小豆茶」が良いでしょう。

つづく

「食養学入門」BL研究所本文要約

終息を願う新型コロナウイルス感染

感染している人の咳や会話によって生じる「しぶき」を吸入したり(飛沫感染)、ウイルスが含まれる喀痰や唾液などに接触した手で口腔や鼻腔、眼窩を触ったり(接触感染)することで感染する。今は、ほとんどの人がマスクをしているので、飛沫感染より接触感染が危ない。ドアノブ、タッチパネルなど、皆さんが触るところが危ない。とにかく触れる所は消毒して弱毒化させておいた方がよい。アルコール以外にハイター(水1Lにキャップ1杯)や石鹸水でもよいだろう。又最近では空気感染もありうるとのことで、公の場ではこまめな換気も必要だろう。ウイルスの排出は、発症する2～3日前より始まり、発生直後に感染力が最も強く、発症後8日で感染力は大幅に低下します。



スタッフから一言

歯科衛生士の中野です。今は新型コロナ一色です。悲しいニュースもありました。感染力が強く恐怖です。罹患者の中には「常日頃気を付けてやっていた！」とそんなコメントを聞くと、自分もより細心の注意を払わなければと強く思います。早い終息を願って、もう少し自粛を頑張りましょう。(目に見えないウイルスよ、一刻も早く消え去ってくれ～～～)



5月の休診日は？

3(日)～6(水・祝)、17(日)、
24(日)、31(日)です。

尚、10(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)

