

砂糖について（問題点）③

砂糖は少量でも一時的に血液の粘度を上げます。血行を悪くするのです。手足の末端が冷えやすい人は甘党なんでしょうな。内臓への局所的な血行不良は酸素や栄養素が届けられななので器質的な異常につながります。対策として、番茶などのタンニンが多いものを飲んでください。タンニンは砂糖で薄くなった粘膜を元に戻してくれます。また水分が入ることで血液の粘度はうすまり、血行はよくなります。【食

養学入門 JBL 研究所本文要約

オゾンナノバブル水を使用した歯周病治療

歯周病は定期的なメンテナンスにより改善させることはできますがやはり毎日のケアが重要です。1日2回（朝晩）食後、歯磨き後にオゾンナノバブル水を20mlをお口に含んで1分間、歯と歯の間と歯茎の間にいきわたるよう勢いよくクチュクチュして下さい。これを数か月続けると、歯周病菌を殺菌し歯周病菌の増殖を防ぐことができます。

興味がある方、歯周病でお困りの方、お気軽にお声掛け下さい。

オゾンナノバブル水の販売行っております(^-^)

1ℓ 2,750円

約50日分
※500mlのペットボトル2本での販売



スタッフからの一言

あけましておめでとうございます。院長のまのです。年末年始はどのようにお過ごしでしたか？私は高校卒業と同時に親元を離れたのですが、2回を除いては毎年両親と年始を迎えています。その2回のうちわけはと言うと、1回は開業してから2年目の大晦日。診療を午前で切り上げ、首都高速を走行中に雪が～～。またたく間に辺りはスキー場と化しました。ノーマルタイヤの私は、スリップしながら命からがら板橋にもどりそこで年明けしました。次の日の元旦は昼頃まで東京一横浜間は高速閉鎖してました。2回目は新婚旅行です。人生で一番自分を押し殺して耐えた時間だったんじゃないかなあ(笑&謎) 今年も元気に夫婦喧嘩できるくらい健康に気を付けていきたいです(笑)

1月の休診日は？

1(日) 2(月) 3(火) 9(月) 22(日)

12(木)は在京岐阜高校同窓会の為17:00までの診療です！

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

1月の矯正の日は、20(金)夜、29(日)朝です。



※日曜日はしばらくの間、14:00前までの診療です。(予約なくなり次第、終了)



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

