



## 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…

「チョコレート」は常習化するものです。おそらくその成分に常習化させるものがあるのでしょう。チョコレートがやめられない女性は試しに「にがり」の豊富なミネラルをとってみましょう。チョコレートにはマグネシウムが豊富です。マグネシウムはストレス過多で消耗するのです。もしかしたらマグネシウム不足でチョコレートを欲しがっているかもしれないからです。またマグネシウムは血管を広げる働きがあり、冷え性の女性には必要なミネラルだからです。冷房の効いた部屋でチョコレートを欲する理由です。チョコレートには歯科的にはあまり摂取したくない砂糖が多くふくまれています((((;°Д°))))

「食養学入門」BL研究所本文要約



## ジェルタイプの歯周病虫歯予防剤を変更しました

当クリニック開業以来、採用していた「ジェルコート」から「SP-T」に変更しました。従来採用していた「ジェルコート」は、「コンクール」うがい薬のジェル版で、その徐放性(口の中にしばらくその成分がとどまり)から非常にすぐれた効果があったのですが、価格的に高くはなりますが「SP-T」を採用しました。その理由を以下に述べます。

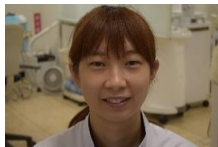
- ①歯ブラシの上にジェルがのっかりやすい。
- ②使用後の爽快感が高まる。
- ③なくなりかけた時でもジェルが入れ物からしっかり出てくる
- ④「コンクール」とは主成分が違いその作用機序も異なるので「SP-T」を併用することにより相乗効果をねらう。



1600円(税込)

### スタッフから一言

こんにちは！ 歯科衛生士の高橋です(∇∇)/9月の末から肌寒い日が続いていますね。まだ毛布を出すのは早いと思い我慢していたのですが、寒すぎて夜中起きてしまう日が続いてしまったので毛布を出してしまいました。毛布を出してから朝まで快適に眠れることが出来ました。こんなに早く毛布を出してしまって、今年の冬は乗り越えられる気がします(笑) ☺先生はまだTシャツ短パン掛け布団無しで寝ていますが(∪∪)



### 10月の休診日は？

4(日)、11(日)、18(日)です。  
尚、25(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