



## 5、健康の要はお腹、お腹なくして存在せず②

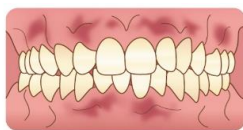
子どもの教育の根本はお腹です。頭だけ良くても、根が丈夫でなければ根無し草の人生しかありません。わたしたちは動けるからといって、大地から自由になっているわけではありません。腸管という特殊な根で大地とつながっているのです。大地と縁の切れた加工食品や、不自然なものを過食していると、それこそ大地と縁が切れてこの世を去らなければならなくなります。腸はわたしたちの「存在」を支えてくれています。いえ、本当は腸そのものがわたしなのです。お腹が弱いと些細なことに腹が立ちます。まずは、よく噛める玄米と雑穀を食事の軸にして下さい。よく噛む習慣は、ものごとをよく噛み締めて考える人をつくり、くいしばることができるので、我慢のできる人に成長します。ここを基礎にして豊かな能力が育つのです。

「食養学入門」BL研究所本文要約

## 歯を白くしてもココは…？

### あなたの歯肉はピンク色ですか？

歯周病の治療を終えて歯をピカピカにキレイにすると、歯肉の色・黒ずみが気になりますか？  
歯肉の黒ずみの多くは、メラニン色素の沈着によるものです。喫煙や先天性の理由で起こります。そこで、ガムピーリングという治療法があります！！黒ずんだ表皮を除去することでその下にある本来の健康的な色を取り戻すことができます。フェノールという薬剤を歯ぐきに塗ることで、歯ぐきの表面が一層はがれてきれいになるという仕組みです。メラニン色素沈着の程度によって効果は異なりますが、治療後1～2週間ほどで黒ずんだ歯ぐきが剥けてきれいになります。キレイなピンク色の歯肉になると笑顔にも自信が持てますよね♡



1. 歯肉の洗浄・消毒  
2. 表面麻酔



3. フェノール剤の塗布



4. アルコール剤による中和  
5. 水洗い

出典 Straumann PARTNERS HP

## スタッフからの一言



こんにちは！歯科助手の大和田です!(^^)!2カ月程前から自動車教習所に通い始めて、つい最近、車の免許を取得しました◎筆記テストの合格発表の時はすごくドキドキしましたが、ちゃんと自分の番号があってひと安心♪♪今は親の車を借りて運転の練習しています！もう少し運転に慣れたらドライブにでも行きたいと思っていますので、オススメの場所があればぜひ教えて下さい😊★

## 9月の休診日は？

6 (木)、10 (月)、16 (日)、17 (月・祝)、  
23 (日)、30 (日) です。  
2 (日)、9 (日) は12:00までの診療です。  
24 (月・祝) は15:00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

※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)

9月の無料歯科矯正相談の日は21(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

