

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…

⑥ お菓子について

ときどき好みで食べるのは良いでしょう。「クッキーやクラッカー」など粉を焼いたお菓子の多い方は、宿便を溜め腸の働きを損ないます。「甘いもの」を好む方は血糖値の不安定を招き、精神的にも味覚的にも不安定となります。「超うまい米」の玄米を食生活の中心に考え、一汁三菜。何か食べたくなったら3回に1回は、それで代行すれば、1年を総体として過多が減るでしょう。

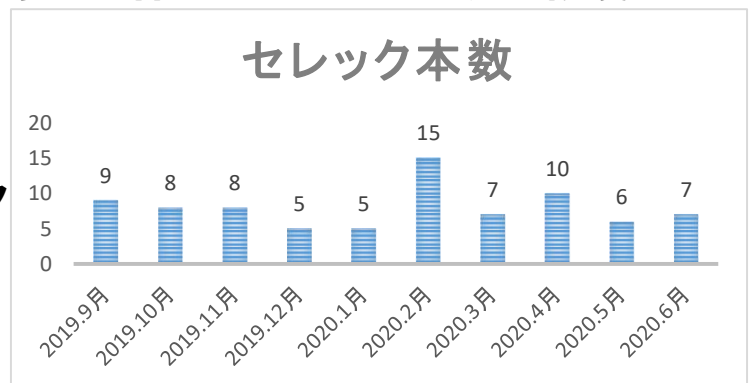


「食養学入門」BL研究所本文要約

歯科最先端技術の一つであるセレックスタイル^{その3}

今年でセレックスタイルを導入して3年目です。当医院の「できる限りメタルフリー」という治療概念が浸透しつつあります。今回は2019年9月から2020年6月までのセレックシステムによる修復状況をまとめてみました。合計80本でした。前は合計61本だったので一カ月平均約2本多く患者さんの歯により健康な修復物を入れさせていただいたこととなります。

2年以内の保証期間でやり直しがあったのは4症例でした。中には差額プラスでより硬い素材のセラミックをいれさせていただいた症例もありました。健康は口の中から！一緒に考えていきませんか？



スタッフから一言 こんにちは！衛生士の寺内です(´ω´)最近では遠出できない世の中になっているので、お休みの日は暇なときが増えました。家にいることが多いので、アマゾンプライム(動画配信サイト)に登録し、映画を観るようになりました(´o´)毎週に3本は観るようにし、毎回レビューを付けるようにしています(´ω´)v 普段は邦画しか観ないのですが、最近「最強のふたり」という洋画を観ました。とても面白かったので、是非観てほしいです(´ω´) ☞半沢直樹も面白いよ...倍返しだあ~((((;´Д`))))



9月の休診日は？

6(日)、20(日)、21(月・祝)、27(日)です。
尚、13(日)、22(火・祝)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。

