



砂糖について（問題点）④

砂糖が胃粘膜を荒らすことは前月号で述べましたが、胃潰瘍や胃炎をよく起こす人は料理にあまり砂糖は使わないようにということになります。では味付けはどうするのか？自然の素材の甘味で勝負しましょう。ひじきなどもニンジンと良い醤油を使用することで非常においしいです。どうしても甘味がほしい時は、多糖類である玄米飴やはとむぎ飴、お菓子にはメイプルシロップを少量使ってください。また、アトピーは和食を中心にして砂糖を食べなければ早く軽快します。砂糖は末梢血管の血行を悪くするので自然治癒が働かないのです。

「食養学入門」BL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。インフルエンザなどのウイルスにも効くようです。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

こんにちは。助手の阪本です。先日栃木の益子町へいちご狩りに行ってきました。7種類のいちごが食べ放題で食べ比べをしました。とちおとめ、紅ほっぺ、スカイベリー等。。。どれもおいしかったです。私的にはスカイベリーが一番おいしかったです。子供たちも探って食べるという行為がとても楽しかったようで、普段の倍以上食べていました。なぜか自分のところより、人のところの方においしそうないちごをみつけてしまっ探ってもらってたべてました(笑)。まだまだおいしい季節なので、いちごという名のビタミンCをたっぷりとってみてはいかがでしょうか♡また機会があったら行きたいです。

2月の休診日は？

5(日) 12(日) 19(日)

9(木)は、歯科検診のため、8:30～17:40までの診療です！

18(土)は、岐阜高校在京同窓会幹事会の為、8:00～13:00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

2月の矯正の日は、17(金)夜、26(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>

