まの歯科クリニック
2019年6月号

ニコニコ新聞

No. 69

～ 食養学入門 ～

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…

①呼吸法（つづき）

口呼吸はさらに喉の奥の雑菌を増やし慢性炎症になります。すると、常に免疫を担当する白血球が異常な状態となり、肝心な時に働きにくくなるのです。

普段からよく噛むことで喉の緩みを防ぎます。寝る前に風船を1個膨らませることで肺の隅々まで換気を行いましょうやり方は最初に肺の空気を吐き切り、鼻で肺の奥まで空気を吸い込みましょう。その後に一気に風船を膨らませます。これは肺の換気をよくするだけではなく横隔膜の筋肉や呼吸系の筋肉を全て鍛える方法なのです。いびきは改善されるはずです！！！！！！！！！！！！！！

「食養学入門」BL研究所本文要約」

メカニカルな治療と同時に悪い習慣を治しましょう

2. 頬杖や顎を押す癖をやめましょう。

頭の重さは5kgあります。顎を押すような癖があると、1kgぐらいの力がかかって顔が曲がったりつぶれてしまったりします。本人が気づいていないことが多いので、お母さんが見つけたらやさしく気づかせてあげてください。

3. 指しゃぶり、唇をかむ癖などもやめましょう。

前歯が咬みあわなくなったりしますのでやめましょう。

スタッフからの一言　こんにちは！歯科衛生士の中野です🐼（前回の続き……）そして長良川の堤防にある陸こう(りっこう)です。左右から開閉可動する遮蔽壁で、増水時に市民を守る物で初めて目にしてビックリ！自分にとって自然災害は常に関心事、先人の知恵ですね。次に岐阜公園へ、岐阜城のある素晴らしい庭園でした……とても癒された……更に水族館へ🐟
こちらは地元の淡水に生息する生物に特化しており、その地域ならではのものでした。
その他、日常の街中を見ることは貴重な時間でした。丸一日、
自家用車で案内してくださったのは間野先生の御父様。お忙しい中、
有難うございました<m(__)m>　☜研修会で学んだことを日常臨床に生かしてね！！

6月の休診日は？
２（日）、９（日）、１６（日）、３０（日）です。
尚、３（月）は14:30からの診療
　１７（月）は１５:００からの診療です。

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。
(予約なくなり次第、終了)tretment

ホームページ　http://www.manoshika.jp

6月の無料歯科矯正相談の日は21(金)の夜と23(日)の朝です。