



～食養学入門～

5、健康の要はお腹、お腹なくして存在せず

お腹が嫌がることをすると大きな病気をします。以下のことを避けるようにすると健康になります。

- ①冷たすぎるもの、熱すぎるもの(お腹を冷やすことはよくありません。それは腸内フローラが弱ってしまうからです)
- ②化学物質、抗生物質などの薬(細胞は初めて出会う物質には警戒します。消化管の弾力性が失われます)
- ③腸を働きっぱなしにしない(特に夜食は厳禁です)
- ④仕事をしながらの食事(食事中は副交感神経優位なので、リラックスして食べた方が良い)

以上のことだけ守れば、一年もすればお腹の働きが良くなり死ぬまで元気に働ける運命になります。お腹が悪い時は、行動力も思考力も低下し、お腹の能力に誇張を合わせるかのように早くダウンする運命になります。

「食養学入門」BL研究所本文要約

歯科の詰め物・被せ物について

～材料～

～強度～

～美しさ～

～汚れ・匂いが付かないか～

- ▽ 金属のパラジウム合金の歯
(保険適用)
- ▽ 白い歯 (プラスチック)
(保険適用)
- ▽ セラミックの歯

◎

×

△

○

○

×

◎

◎

◎



トイレの便器に使われる材料は、やはりセラミックですよ。
汚れも落ちやすく、ツルピカ～♡

スタッフからの一言



こんにちは！衛生士の林です ☺ 先日友達とプールへ遊びに行ってきました！夏休みということもあり子どもたちで溢れていました ☆彡 プールもいいですが…私の地元の伊豆の海も最高です♡ 夏休みにも入ったので、伊豆下田のオススメの海水浴場を何ヶ所か紹介します！みなさんご存知かもしれない白浜は若者向けです！波がなくファミリー向けなのは外浦海岸と九十浜(山を越えたところにありプライベートビーチみたいなどころ！磯遊びもできる)と弓ヶ浜(海の上にアスレチックがある)です！☺ サーフインをするなら波のある入田浜や多々戸浜が有名です！夏休みはぜひ伊豆の海へ♡

8月の休診日は？

5 (日)、11 (土)～16 (木)、26 (日)
尚、1 (水)は18:30迄の診療です。
4 (土)は板橋花火大会のため17:00迄の診療です。
19 (日)は12:00迄の診療です。

まの歯科クリニック

〒173-0021
東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルイツ1F
TEL/FAX 03-5966-1837

※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)

8月の無料歯科矯正相談の日は24(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

