



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…

⑤補助食品の利用の仕方

乳酸菌

肉食過多の方にはとくにお勧めします。また旅行や仕事などで外食の多い方にもお勧めです。下痢や便秘の方はお腹の調子を高めるきっかけに使って損はないものです。お腹から早く健康にしてあげることが優先だからです。土壌菌が植物の根を活性化させることで葉や花を元気にするように、善玉菌を多く保つことで全身の細胞という葉を早く健全にできるのです。

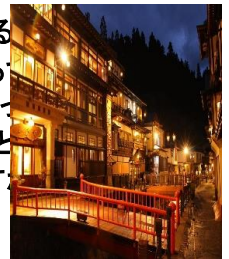
「食養学入門」BL研究所本文要約

日常の姿勢の影響を考えましょう

歯並びの問題は、噛む力を顎に正しく刺激として与え、顎を育成するだけではありません。日常の姿勢を正すことが大切です。テレビゲームに熱中して、おばあちゃん座りをして、前かがみで猫背姿勢を何時間も続けていれば、バランスのとれた発育は望めません。猫背になると頭が前に傾斜します。すると呼吸がしにくいので、上顎が前方に移動し、頭を後ろに反らせてしまいます。
(床矯正研究会発行より)



スタッフから一言 こんにちは！衛生士の寺内です(∩o∩)先月山形県の最北東、尾花沢市にある 銀山温泉に行ってきました！！銀山温泉では夕暮れ時からガス灯に灯がともり、まる大正時代にタイムスリップしたかのようなレトロな景色が楽しめます(´ω´)私が泊まった温泉旅館は、ジブリ映画「千と千尋の神隠し」のモデルの一つになったのではないかと聞かれているそうです(´ω´)！今年暖冬であまり雪が積もっていませんでしたが、それでも綺麗でノスタルジックな風情を楽しめました(*´ω´*)皆さんもよかったですら行ってみて下さい(∩o∩)♡



3月の休診日は？

1(日)、8(日)、15(日)、20(金・祝)です。
尚、3(火)は開業記念日の為8:00～13:00迄、
14(土)は8:00～16:30迄、
22(日)、29(日)は9:00～12:00迄、
30(月)は9:00～17:30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)



ホームページ <http://www.manoshika.jp>



3月の無料歯科矯正相談の日は13(金)の夜です。

