

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…

② 加圧式酸素カプセル

酸素カプセルを導入しているお店に行ってくださいね(高額で家庭では使えない)。細胞が酸素に敏感になり普通の呼吸に良い影響を与えます。脂肪は酸素があるとよく燃えるので、酸素カプセルを利用した後はよく歩くことをお勧めします。

「食養学入門」BL研究所本文要約

受け口が治ったら、食生活を見直しましょう

1. 正しい姿勢で食事をしましょう。

足は床についていますか？足がついていないとしっかり咬めません。
床に座る時は正座をしましょう。

2. 食材を選びましょう。

良く咬むために繊維質を多くし、煮込みすぎない。

3. 食卓から水やお茶をなくしてください。

水分を取りながら食べると咬まずに流し込んでしまいます。

4. 15分以上かけてリズムカルに咬みましょう。

早食いしない。TVを見ながらだらだら食べない。

5. 前歯でかぶりつきましょう。

一食に一品は前歯でかぶりつく様なモノを食べましょう。

海苔で包んだおにぎりや食後のデザートでもOKです。



▲食材によってこれだけ噛む回数がかかります。



スタッフから一言



こんにちは★歯科助手の大和田です!!!

今年も暑い夏が始まりましたね。お祭りに花火大会、海にプール♪多くの場所に遊びに行けたらと思っています。有名なお祭りや綺麗な花火が見れるところがありましたら、ぜひ教えて下さいね☺

私は今年度、歯科衛生士国家試験があるので遊びだけでなく、勉強も頑張らなくちゃ💦💦
※※※みなさん、いい夏を過ごしてくださいね※※※

8月の休診日は？

12(月)～15(木)、25(日)です。
尚、4(日)は13:00迄、11(日)と
18(日)は12:00迄の診療です。12(月)午前のみ
急患対応いたします。090-3905-1312へ

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)

8月の無料歯科矯正相談の日は23(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

