



## 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

お茶やドリンクなど

定評のあるのは「百年茶」です。多種類のハーブや漢方材料が配合されています。

排毒の働きもあるようです。「たまねぎの皮茶」は血行を良くし、毛細血管を再生させる働きがありますので、循環器系疾患や糖尿病の合併症に驚くような改善をみる可能性があります。その両方を一緒に煎じてもいいでしょう。「緑茶」は夏には適当に身体を冷やしてくれますが冬にはお勧めできません。通年安心して飲めるのは「三年番茶」です。

「食養学入門」BL研究所本文要約

前歯で咬みちぎることは筋肉{咀嚼筋と表情筋}を活性化することです。

咬むことは「いい顔を」作ることです。

唇が曲がっていたり、厚くはありませんか？前歯を使わないので口輪筋が弱っているからです。

口輪筋を強化する訓練をしましょう。

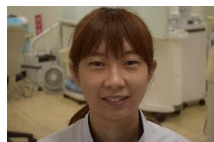
右に示しているリットレメーターを1回3分間の訓練を一日に2～3回おこないます。

そうすると、唇が真っすぐになりピシッと薄くなり、血液リンパの循環が良くなるので口の周りの肌もすべすべのつやつやになります。



(床矯正研究会発行より)

### スタッフから一言



こんにちは！歯科衛生士の高橋です(ハマハ)/この前久しぶりにガストに行って食事をしてきました。待っている時、店員さんに手指消毒をお願いします。と言われました。映画館では、コロナの影響で、隣同士にならないように座席を一つ開けての予約だったり病院だけでなく、いろんなお店でコロナ対策をしていました。

どこから感染するのかわからないので、改めて手洗いうがいでだけでなく、家に帰ってから手指消毒を行おうと思いました。院内感染を起こさないように十分に注意ですゾ～w

### 4月の休診日は？

5(日)、19(日)です。

尚、12(日)、26(日)、29(水・祝)

は9:00～12:00迄の診療です。



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

※ 日曜日はしばらくの間、12:00前までの診療です。

4月の無料歯科矯正相談の日は17(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

