

～ 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

### 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

酸素は最も重要なミネラルです。最近では酸欠体質の方が増えています。呼吸を普通にしているにもかかわらず、血栓や冷え性などから局所的な酸欠を起こしています。

朝目覚めて疲労感や眼精疲労が取れていない方は酸欠になっている可能性があります。朝から頭痛に見舞われている方も同じです。ガンは、酸欠の組織組織で生じやすくなるともいわれています。いびきの多い方は睡眠時無呼吸になっている可能性が大きく、免疫力が低下します。免疫は夜作られるからです。

「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. 口をしっかりと閉じましょう。

口が開いていると成長の方向が下向きになって鼻の下が長い顔つきになってしまいます。

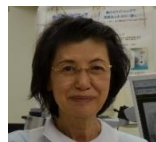


### 口を閉じる練習

★口を閉じるというのは無意識にすることなので直そうとする自覚が大切です。「口を開けていると変な顔になっちゃう。変な顔になりたくない。」と自覚させましょう。

★家族の協力が必要です。やさしく気づかせてください。決して強く言わないようにしてください。言う方も言われる方も嫌にならないように気を付けましょう。★悪い習慣を直すために「タッチスティック」で口を閉じさせる練習をしましょう。TVを見るとき、宿題をするときなどにするように習慣づけましょう。

スタッフからの一言 こんにちは！歯科衛生士の中野です(ˆoˆ)3月の24日、25日にセミナー受講の為、スタッフみんなで名古屋に行ってきました。自分にとって縁のない地域、名古屋、、都会ですね。日も暮れたころ、駅前の高層ビルミッドランドスクエアからの夜景は素晴らしい！眼下を走る新幹線は小さく小さく見え…眺望絶佳！翌2日目は社会研修で岐阜へ。まず驚いたのはモーニングです。飲み物を注文すると食べきれないほど盛沢山のフルーツやらみたらし団子やらがついてきました…大満足…(続く)



### 5月の休診日は？

1 (水) ~ 5 (日)、12 (日) です。  
尚、6 (月) は17:00迄、  
25 (土) は14:00迄、  
26 (日) は18:00迄、  
27 (月) は19:00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

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) treatment

5月の無料歯科矯正相談の日は19(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

