

第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

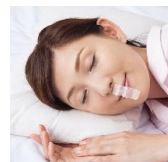
5. その他

お米と姿勢が健康の根幹であることを念頭に置いて…

①呼吸法(つづき)

口呼吸を自覚されている方は、応急措置としてノース絆(鼻腔を広げる絆創膏)を鼻に貼り付け、絆創膏を口に縦に貼って眠るようにしましょう。

特に風邪が治りにくい状態の時に有効です。



「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

5. 正しく舌を使って飲み込めるようにしましょう

ガムを使用して練習します。

1. ガムを左右の歯で均等にかみます。(噛む力をつける)
2. ボール状に舌の上で丸めます。(舌の動きを良くする)
3. ガムを上顎に3秒間押し付ける。(舌の筋力をつける)
4. 舌でガムを上顎に押し付けたままごっくんとつばを飲み込みましょう(飲み込み方の訓練)



これらを一日3分以上繰り返しましょう(^^♪ 立川・近藤歯科HPより

スタッフからの一言



こんにちは！ 歯科衛生士の寺内です(´・ω・`)！！先日ひとりで大分県に行ってきました🌸大分県の名物と言えぱとり天！🐔🍗更りにりゅうきゅうや関サバを食べてきました🍡！！どれもとても美味しく、たくさん食べてしまいました(-_-)別府の地獄めぐりにも行きました👻👻👻その日は晴れていてとても暑い中、100℃位の噴気や熱泥が噴出している温泉噴気口を見ていたら暑くて暑くてばててしまいました……(；´・ω・`)👻地獄めぐり名物、地獄プリンも食べて充実したお休みを過ごしました(*´ω´*)🍡🍡🍡

7月の休診日は？

7(日)、15(月・祝)、28(日)です。
尚、4(日)、21(日)は12:00迄の
25日(木)は、勉強会の為17:30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)

