

牛乳は体内の水分を離さないで、湿気の多い日本では体内に過剰な水分が溜まってきます。夏は皮膚から牛乳由来の過剰の異種たんぱく質が出るため、湿疹ができます。冬は出所を失ったそれが気管支を通して喘息になります。さらに悪いことに牛乳とパンは相性良いです。小麦を食べると汗腺の働きが不活性になりますし、パンは塩で焼きますから塩も皮膚を乾燥させます。すなわち、牛乳は体内に水を閉じ込め、皮膚を乾燥させる（パンを食べるとさらにそれを後押しする）ということです。戦後、アレルギー・アトピーが増えてきた原因のひとつですね。過剰摂取に注意しなければいけませんね。

食養学入門JBL研究所本文要約

お知らせ

口腔内カメラ

EINSTEIN lumica アインシュタイン・ルミカ



今どの歯を治療しているんだろう？何か詰めてもらったけど、どんな感じなの？と思っても、治療中に自分でお口の中を見ることはできません。そこで小さなカメラをお口の中に入れてモニターに映し出し、実際に画像をご覧いただくのが口腔内カメラです。ご自身のお口の中を客観的に見ていただく事で、患者さんご自身にも歯の状態を確認して頂き、治療の方針や進捗を理解してもらえよう、役立てていきたいと思ひます。

スタッフからの一言

助手の石原です。昨年末、私は従姉の家で毎年恒例の餅つきをしました。従姉夫婦、従姉の子ども、お友達などたくさんの方が集まり、つきたてのお餅をきな粉やあんこ、醤油や辛味大根などに付けて食べました。今年は90歳になったおばあちゃんも参加しました。美味しかったのか、たくさんお餅を食べていました。そして、もち米でおばあちゃんにおはぎの作り方を教えてもらいました。丸めたもち米にあんこを上手に付けていくのはなかなか難しいですが、上手にできるやり方をおばあちゃんに教えてもらい、初めてなのに、すごく上手にできました。おばあちゃんは昔の知恵をたくさん知っていてすごいな～と感心することがたくさんあります。まだまだ教えて欲しいことがいっぱいあるので、長生きして欲しいです。みんなで作ったお餅、おはぎは買ったものとは違い美味しさは格別でした。これからもこういう機会、時間を大切にしたいと思います。

2月の休診日は？

7(日) 14(日) 22(月)

4(木)は19:00までの診療です。

13(土)は7:30～14:00までの診療です。

19(金)は16:30までの診療です。

25(木)は勉強会の為16:00までの診療です。

2月の矯正の日は、12(金)夜、28(日)朝です。



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

