

LINE

始めました!!



↑↑↑↑↑↑
今すぐダウンロード

「当院に来て頂いている患者様に、より価値のある内容をご提供したい!!」このような思いでLINE@を
始めました。

お得なキャンペーンの他、色々な情報を配信してまいりますので、お手持ちのスマートフォンのカメラで、左記のQRコードを読み取って下さい(^^)♪

登録していただいた画面を
スタッフに見せると、ちょっとしたプレゼントが
もらえます!!是非ご登録よろしくお願い致します!!



夜、お風呂に浸かるだけで、

良い事がたくさんあるんです!!

シャワーだけで済ませない!!

湯船に浸かるメリットを紹介しますね♪

- 10分浸かるだけで汚れの8割が取れる♪
- マッサージ・ダイエット・リラックス効果
- 血行促進による疲労回復

湯船にゆっくり浸かって、いろんな悪いものを
体の中から出しちゃいましょう!!

他にも...

ぐっすり眠れる
免疫力が高まる
ストレス発散など!

38~40℃くらいで
10~15分浸かると良いです!!



利点

- ① 唾液の分泌を促す。(梅干しを見るだけで唾液が出てくるのは条件反射の一種)
クエン酸の酸味が唾液の分泌を促して、消化吸収を良くします。
- ② 疲労回復などの効果
血糖値の上昇を抑えたり、便秘の解消を助けたり、肝機能を高めることにより、酔いを防止する効果もある。
- ③ 抗菌、防腐
抗菌の効能があるとされ、弁当やおむすびに入れられる。

フッ素のチカラ!!



「毎日みがいているのに、なぜむし歯が?!」

実は歯ブラシだけのむし歯予防は効果が出にくいのです。

そこで! フッ素の出番♪

歯のキスはデコボコ。ミゾや歯間など歯ブラシの届かない場所だらけです。なので、フッ素を使う意味があるのです。



市販の歯みがき粉にも、フッ素入りのものは、たくさんあるよ!

フッ素の積極的で適切な利用が、「むし歯」という感染症からあなたの歯を守ります。

梅干しは好きですか?

梅干はいろいろと良いところがある健康食材です。
塩分のとりすぎには注意が必要ですが、ぜひ1日1個!
食べてみて下さい。