



## 健康教室のお知らせ

今年の10月(2016年)よりもりぐち歯科クリニックにて健康教室を開催しております。第1回は糖尿病と歯周病の関わりについてでした。

お口の中の健康が全身の健康の維持増進に関係しているのです。今後は更に皆様にとってお役立ていただける情報を提供できれば...と思います。

多くの方のご参加をお待ちしております。

毎月第2水曜日

13:30~14:00の開催です。



## 身体を温めてくれる・冷え性に効く

### ハーブティーを紹介しますよ



寒くなってきましたね...。なんとかして温かく過ごしたいものです。

今年こそはハーブで改善してみませんか？

○ ぽかぽかハーブ

“ジンジャー”

抹消血管を拡張させる働きや発汗作用がある。かぜをひいた時にオススメです!!

○ “シトモン”

冷え性に効く、

血行促進、強壮作用、抗菌作用がある。疲れた時やリラックスしたい時はぜひ!!

○ 健康ハーブ

“ローズマリー”

血液循環促進や血行促進作用がある。肩こりや頭痛にも効果。集中力も高めてくれます。

他にもシモンバウム・ホーソーンベリーなどたくさんあるので、ぜひ試して下さい!!

## よく噛んで食べていますか?!



オムレツ、カレーライス、ハンバーグ、焼きそば、スパゲッティ

子供の大好きなメニューでも実は...



全てあまり噛まずに食べられるメニューなんです!! やわらかい料理ばかりだとあごがあまり発育しません。

噛み合わせ、歯並び、顔の筋肉の発育など影響しやすくなります。

### 歯に良い食べ物

- ☺ ミルクやチーズなどの乳製品...カルシウムたっぷり
- ☺ 魚介類やきのこ類...含まれるビタミンDによりカルシウムが体に吸収しやすくなります
- ☺ サラダ、セロリ、ごぼうなど...噛めば噛むほど唾液が出やすくなり歯を守る状況をつくれます。



## 体の中から風邪を予防しよう!!

~ 風邪予防に効果的な食べ物 ~



### ① ニラ

ビタミンAが多く含まれ、粘膜細胞を正常に働かす作用があります。鼻や口、気管などを強くするので、ニラを常食していると、風邪の予防にも効果があります。

### ② 牡蠣

免疫力を高める亜鉛や風邪の症状を緩和するビタミンAが含まれているので、風邪をひきやすい方にはおすすめです。

### ③ かぼちゃ

かぼちゃに含まれるβカロテンは体内でビタミンAにかわります。免疫力低下で発症する病気を抑える力能があり、がん予防にも良い。

### ④ 糸内豆

たんぱく質をメインにカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素がいバランスよく配合されているので、1パックだけでも栄養価が高いです。

