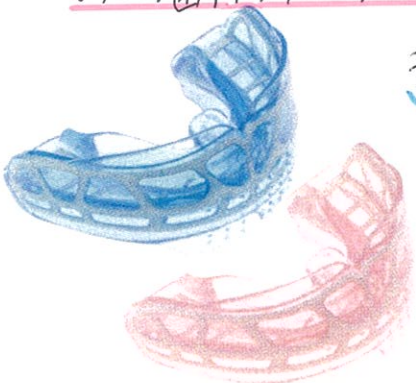


気になりませんか?? 子どもの歯並び... 🤪🤪

現在、8割の子どもが8割の時間口が開いていると言われていま。

そのことにより、歯並びが悪くなったり、顎の発育に悪影響が出たりします。

もりぐち歯科クリニックでは、マウスピースを使った、



抜かない! 痛くない! 金具をほとんど使わない!

矯正治療を行っています。

子どものうちに楽しく矯正治療を始めませんか?

興味のある方はスタッフまで☆

歯びすま通信

vol.20

ウォーキング&ジョギング&ランニングの違いは??

少しずつ春が近づいてきて暖かくなってきましたね♪
冬は美味しいものを食べて、暖かいこたつに入り、
ちょっと体重が増えてきたな... という方も多いのでは?? (笑)

そこで「ダイエットの時期にピッタリ!」3つの違いについて紹介します😊

▶▶ ウォーキング

体への負担が少なく、健康促進の目的で行われる。有酸素運動なので、血行を良くし、新陳代謝が「上がり」、継続しやすいので、ダイエットに向いています!

▶▶ ジョギング

自分の体カや気分に合わせて比較的ゆくり走る。ウォーキングよりもカロリーを消費し、ランニングに比べると体への負担は少ないと言えます。

▶▶ ランニング

目標タイムや目標距離をかけた速いスピードで走る。健康効果がありますが、体への負担も大きいです。
自分=合う運動を見つけてみよう!

～ 口内フローラって知っていますか? ～

よく耳にするのは腸内フローラ。同じように、善玉菌と悪玉菌、日和見菌からなる700種類もの細菌がお口の中には住みついており、それが口内フローラと呼ばれています。このバランスが崩れると、歯周病や虫歯だけでなく、糖尿病や早産、動脈硬化や心筋梗塞のリスクが高まります。

口内フローラの悪玉菌を減らすには...

夜寝ている間には、唾液の分泌が減り、悪玉菌が繁殖しやすくなるので、寝る前にはしっかりと歯をみがきましょう。
緑茶に含まれるカテキンが良いと言われており、緑茶うがいもお奨め!

口内フローラの善玉菌を増やすには...

良くかんで、唾液の分泌をうながすと。
緑黄色野菜をしっかりと食べる。腸内フローラと同様、乳酸菌は口内フローラの健康ケアにも効果的!

▲▲ 驚きの断食の効果 ▲▲

現代人は、栄養不足よりも、栄養過剰により、体を傷つける人がとても多いそうです。そこで、オススメなのが、断食。

断食には、こんなに良い効用が!!

- ・内臓を休ませる。
- ・余分な脂肪を捨てる。
- ・毒素・老廃物を排出する。
- ・アレルギーが改善する。など...

1日断食しただけでも、胃腸が休まり、体が軽くなるのが感じられます。

断食中、水分(水やお茶)はたっぷり飲んで下さい。
アルコールは、ダメです。NG

3日以上の断食を、自分で行うのは危険なので、くれぐれも注意を!