

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

12 2012年
月号

今年も残り1ヵ月。これからクリスマスなど素敵なイベントもありますが、暮れには大掃除も待っています。忙しい年末に慌てない為に、ここでちょっと大掃除のコツをお教えします。

1、区切って計画

一度に家中の掃除をするのはとても大変。部屋ごと、窓やお風呂など場所別に分けて、無理のない大掃除計画を。

2、掃除道具の準備

掃除中に洗剤や用具がなくなると手が止まってしまいます。準備を万全に。

3、明るいうちに

大掃除は時間がかかりますが、暗くなってくると汚れを見落としますし、掃除だけで一日が終わってしまいます。明るい午前中から手をつけましょう。

進められる所から大掃除をしていきませんか？



ゆず湯のお話

乾燥するこの季節にはピッタリです。

冬至にゆず湯に入ると1年中風邪をひかないと言われていますね。

理由のひとつは、柚子の血行側人効果で、血流が良くなり体が温まるからです。血流が良くなると冷え性の症状緩和や神経痛、腰痛にも効果があります。

また、ビタミンCも豊富に含まれるので、肌にもとても良く、

さらに、さわやかなゆずの香りにはリモネンという成分があり、自立神経に作用しリラックス効果もあります。

昔の人がどこまで柚子の効能を知っていたのかわかりませんが、ゆず湯にゆっくり浸かって、体の疲れをほぐし、1年中風邪をひかないように過ごしましょう。



診療日
変更の
お知らせ

- ・12/27(木) 診療いたします
- ・12/29(土) 午後休診
- ・12/30(日)~1/6(日) 年末年始の休診
- ・1/26(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp