



唾液パワーで感染予防!

1日に唾液はどのくらいの量が出るとお思いますか？ 大人の場合で、なんと1~1.5ℓも出ています。その唾液の中には、インフルエンザをはじめ、様々な感染症から守ってくれる**IgA抗体**が含まれています。



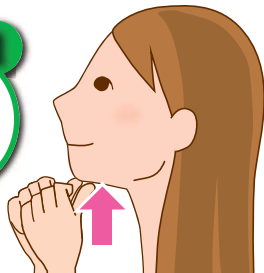
唾液を出すには...

唾液腺マッサージ

親指をそろえ、顎の真下から押し上げます。痛くない程度力でやわらかく押しましょう。
起床時・食事前・就寝前が効果的です。

舌下腺

真上に
10回



VOICE

健康な生活を送るために欠かせない唾液。お口が乾くなど、気になることがあればご相談ください!

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2023
1

あけましておめでとうございます。2023年の幕開けです。今年の干支はうさぎ。うさぎの数え方はなぜ「一羽、二羽」と鳥と同じように数えるのが主流なのでしょう。長い耳が羽のように見えるからとか骨格が似ているからなど諸説ありますが、最も有名なのは仏教の教えから4本足の動物は食べることの出来なかった時代にピョンピョン跳ねるうさぎを鳥に見立てたと言われています。当時うさぎは貴重なタンパク質だったのでしょう。

これから本格的な寒さがやってきます。冷えは万病のもと。冷えには「冷え性」と「冷え症」があるそうで、手足に冷えを感じるのが冷え性。生活に支障をきたすのが冷え症。一旦身体が冷えると温まるまで時間がかかります。筋力をつければ改善するといわれていますが、時間もかかりますしとても大変です。動物性、植物性たんぱく質を摂り、バランスの良い食生活をするのも冷え症改善になるそうです。

食事をすると「食事誘発性熱産生」といわれるはたらきで身体が温まってきます。それはタンパク質の影響が一番大きいそうです。そして甘い食べ物や飲み物は血管を詰まらせ、血流が悪くなって冷えの原因になります。身体や歯の事も考え、甘いものは適度にお願いたします。

2023年も皆様にとって良い一年になりますように。(ミ)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 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 >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp