

さらさら

2010年4月20日

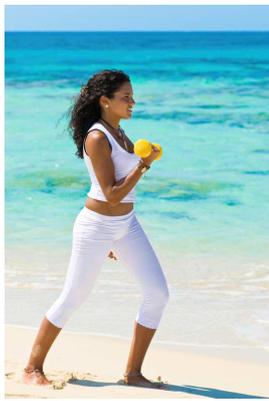
加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801

tel(0562)33-4180

fax(0562)33-4188

Quality of your life 心も身体も心地よく
http://www.saradent.com/



『健康な血液と冷え』
歯科衛生士 森下 友紀子

冷えで悩む方は多くおられます。冷えは体の免疫を下げ、体全体のトラブルを起こす原因となります。

私は、昨年末に風邪を引き、なかなか治らず治っても引いてしまうという日々を過ごしました。「やっぱり健康が一番」身にしみて思いました。そして患者様にもより健康であってほしいという思いも高まりました。今回は体の冷えと血行不順について紹介します。

血行不順は、体の冷えやすいところ、つまり心臓から遠いところ起こります。下半身が冷えると、そこに存在するべき熱や血や気が上昇していくので、イライラ・不安・不眠、発赤（発疹）、動悸、息苦しさ、肩こり、吐き気・咳・口内炎・口臭など、下から突き上げてくる症状のオンパレードになります。

「風邪は万病のもと」といわれますが、風邪を「冷え」に置き換えて、「冷えは万病のもと」といってよいのです。なぜな

ら、体が冷えると中間代謝物（燃えカス）が体内に溜まって血を汚し、また、排泄臓器である腎臓、大腸、汗腺、肺などの機能が低下して排尿、排便、発汗、呼吸などの排泄がスムーズでなくなるので、血液を汚すことになるのです。このように「血液の汚れ」「食べ違い」「運動不足」「ストレス」「冷え」のうちの一つ、あるいはいくつかが複合して起こります。血行を良くし、体の冷えを改善するために血液をサラサラにする食生活が必要です。

よく噛んで腹八分目にする。

穀物・野菜を中心に摂る。食物繊維を多めに摂る。

日ごろから散歩や入浴などによって体を温める。

加古歯科医院では、血液検査も行っております。これから健康になるための知識を増やし、患者様に合わせたアドバイスが出来ればと考えております。



簡単な唾液検査により、

貴方の健康状態がチェックできる

『AG検査』

一回・・・五〇〇円

詳しくは受付までご相談下さい。



『骨盤矯正』

歯科助手 本山友加里

みなさん骨盤矯正ってご存知ですか？

色々な本やDVD等が出ていますが、やはり専門家に施術してもらうととても良いらしいです。私の友達が産後骨盤矯正をしてもらったらいいのですが、やる前とやった後では明らかに違いが出て、ウエスト周りが5センチ減ったそうです。整骨等をやっている所で施術を受ける事が出来るらしいので、今度探して行ってみようと思います。どこか良い所があったら教えてください。



『はじめまして』

受付 安部奈々恵

私は3月から予防歯科の受付をさせて頂いております。仕事はまだまだ不慣れですが、毎日多くの患者様と接し、とても充実しています。

以前はセントレアの雑貨屋

さんで働いていました。外国からの旅行者の方と接することも多くありました。またこれからも多くの患者様と接しながら勉強していきたいと思っています。

休日は小さい頃から飼っている愛犬と過ごすのが好きで、のんびりしています。大好きの方はぜひ話しかけてください。皆さんに笑顔で帰ってもらえるように頑張りますので、今後ともよろしくお願ひします。

歯科衛生士 相川彩

今年の3月に愛知県立歯科衛生士専門学校を卒業し、4月から、さらでんタルフォレストへ入社いたしました相川と申します。

加古歯科医院のスタッフの一員となつてから1ヶ月が経ち、現在はアシスタント業務を中心に口臭測定やAG検査などで患者様との関わりを持たせていただいております。

一日でも早く先輩衛生士のみなさんに今後は近づけるよう日々努力し、成長していきたいと思っています。

まだまだいたらない所ばかりですが、努力していきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。