

今年も暑い夏がきましたね☆みなさんは夏が好きですか？

私はイベントが多いので暑いのは嫌いですが大好きです！

ただ体型がまだ冬のままだので…笑 みなさんも夏バテしない程度で、ダイエットをしましょう！！

そこで誰でもできる簡単なダイエットをご紹介しますっ♥



👑おなか凹凸ダイエット👑

①全身をリラックスし、腹筋に力を入れて 1～2 秒かけてお腹をへこませます。呼吸と関係なくお腹に引きつけるイメージで、腹筋の力だけで凹ませて。

②腹筋に力を入れたまま呼吸と関係なく、1～2 秒かけてゆっくりとお腹を出します。凹ませた反動で脱力しておなかを出すと腹筋が使われないので腹筋に力を入れて出し、最大限ポッコリと膨らませるのがコツ。

慣れるまではお腹に手を当てるとやりやすいそうです。

ながらダイエットにとってもオススメ！



なんとっおなかやせ以外にも嬉しい効果があります！

- ・腹筋を動かす効果で腸が刺激され便秘改善◎
- ・猫背ではおなか凹凸ダイエットはできないので、自然と姿勢を正すクセがつく！
- ・背中や体幹部の筋肉も鍛えられて腰痛改善にもつながる！

おなかやせするには腹筋を絶えず使うことが重要。
なのでこれを続ければ、効果が出るのですっ❀



★リカルデントとキシリトールの違いは何？

リカルデントとは？

虫歯のはじまりを抑制するCPP－ACPを配合。
虫歯初期の脱灰現象はカルシウムがなくなる段階で
引き起こされますが、リカルデントガムを噛んでいると、
歯から溶けだしたカルシウムやリンをすみやかに補うことが
でき、その穴を埋めるという仕組みです。

要するに**初期の虫歯を修復してくれます**

歯科医院専用のガムは市販品の**2倍のリカルデント成分が配合されています。**



キシリトールとは？

虫歯を作らない人工甘味料
口の中で虫歯の原因になる「酸」をまったく作りません。

虫歯菌を減らし、発生させません。

(他に虫歯の原因があれば別問題です。)

歯科医院専用のガムは**キシリトールが100%**使われて
いますが、市販のガムは100%ではありません。

※注意※

キシリトールは一度にたくさん食べるとおなかがゆるく
なることがあります。

リカルデントガムには、牛乳由来成分が含まれているの
で、アレルギーをもつ方は不適です。



担当：岩瀬

はま歯科医院

☎ 500-6224 岐阜県羽島市正木町79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL

<http://www.ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

(土) 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日(祝祭日のある木曜日は診療します)

7月5日(土)は休診いたしますが、7月3日(木)は9:30~12:00まで診療いたします