



わは歯ニュース

~7月号~

担当：岩先

今年も蒸し暑い日が続いていますね。先月は、年々より少し遅めの梅雨入りでジメジメしていますが、早く梅雨が明け、カラッと晴れる夏が待ち遠しいですね。

7月は、七夕、海の日、夏祭り、花火大会と行事もあり、楽しみですね。

私は、趣味であるサーフィンを楽しめる季節になり、とってもウキウキしています。夏が近づき、気温も高くなってきますが、皆せん体調管理で何か気をつけていることはありますか?? また、梅雨明け頃になると、BBQや、ビアガーデンでお酒を飲める機会も増え、暑さからバテたりと、イボカ勝負の季節になってきます。そこで、今回は「手足のツボ」で、少しでもイボがラクになれば!! と思い、いくつか紹介したいと思います。

①全身疲労

慢性的な疲れに、「気」が吹き出るツボ。イボカ・気カ・抵抗力を高めていきます。

②2日酔い

アルコール代謝にまきます。

位置：手の甲側の、親指と人さし指の骨が交わる手前のくぼみ。やや人さし指寄り。



押し方：親指を合谷に当て、他の指で手を握るよう支え、人さし指の骨に向かって押す。

位置：足の裏の土踏まずのやや上の中央。足の指を曲げたときに、1こむところ。



→むくみにも効果あり

押し方：両手で甲側から足を支え、両方の親指をツボに重ね、指先に向かって押す。

位置：親指の爪の生え際の人さし指側。



押し方

親指と人さし指で、足のツボに、両側からはさみ、指のつけ根方向に押す。

③むくみ

原因である水分代謝をアップさせます。

位置：手のひら側、小指の第一関節の横線の中央。



押し方：親指をツボにあて、人さし指ではさみこむようにして押す。

④冷え

自律神経のバランスが乱れ、血液循環が悪くなるのが原因。→自律神経を整えるツボ。

位置：指と指の間



押し方：親指・人さし指ではさみ、押しもみ。指先に向けてひっぱり、はらりと離す。

位置：甲側のすべての指のまた。



押し方：上記と同様。親指と人さし指ではさみ、押しもみ、指先に向けてひっぱり、はらりと離す。

しっかり噛んでおいしく食べる!!

～ 食事は急がず、ゆくり30分以上時間をかけよう ～

よく噛むには...

- ① 虫歯ゼロ → 歯が痛い、歯が欠けている状態ではしっかり噛めません。
- ② 食べ方 → 食べるリズムが大切。早寝・早起き、3度の食事+おやつ
- ③ コミュニケーション → 食べるという言葉は、人を良くすると書きます。家族と食事をすることは、楽しいことである当たり前の食事環境を作りましょう。
- ④ 食事の環境 → 食卓のイス：猫背は悪い歯並びのもと。机と体の距離はこぶし1個程度です。食事時のTVはX。飲み物で流し食べもX。(最初か最後)
- ⑤ 食材の調理法 → 大きく切る。歯ごたえ残す。組み合わせ。

ひ 肥満防止

み 味覚の発達

こ 言葉の発音は、きり

の 脳の発達

は 歯の病気予防

が ガン予防

い 胃腸快調

ぜ 全カ捉球

よく噛むことは、唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収をよくするだけでなく、顔をつくる骨・筋肉の成長をも促し、皮膚・血管、ホルモンにまでと全身の健康や脳の働きに密接な関係があるといわれています。つまり、食事は、栄養素やカロリーだけの問題ではなく、その「組み合わせ」や「食べ方」はもとより、「よく噛んで食べる」ことが、大変重要なのです。

← **よく噛むの大きな力用!!**

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

TEL 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

ホームページ <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日