



わは菌ニュース7月号



今年の夏も暑くなりそうですね！年々、暑さに体がついていけなくなっています。最近では体の健康について考えるようになりました(*^_^*)
毎年、健康診断で血液がドロドロ・・・の結果がでる私。
水分採ってね！と言われます。なかなか実行できず・・・。
お友達のお勧めで酵素ドリンクを飲む事にしてみました！

☆酵素の役割・力

・酵素は消化や吸収を助けるだけでなく、脂肪燃焼や老廃物の排出を行うと同時に生命の維持にも関わる大切な成分です。
体内酵素は年齢とともに減少し、体やお肌の老化にも影響を及ぼします。
酵素が減少すると血流が悪くなり脂肪燃焼力や外からのウィルスに対する防御力が弱まります。

たくさんある酵素ドリンクの中から私が選んだのはこちら！



IZM シリーズです

IZM シリーズは、ビタミンやコラーゲンなどが配合
しかし、この『**ビタミン**』が大切なんです！

- ・ビタミン B1→炭水化物
- ・ビタミン B2→脂肪
- ・ビタミン B6→たんぱく質【酵素】

☆IZM シリーズには三大栄養素の代謝に不可欠な**ビタミンB群**が配合されています



IZM peach taste

優しく甘いピーチ味の飲み心地です。

子供にも人気です！我が家の子供達は炭酸水で割って飲みます！



IZM ZERO

ゼロカロリーの
酵素ドリンクです。
美容成分たっぷり！



ビタミン B6 が入っているので
酵素の働きを促進し代謝アップ
肌や髪の色艶を与えるケイ素入り
オシャレなワインのような葡萄味。

血液ドロドロは体にも良くないですね！酵素で体の中から綺麗に健康になりましょう！他にもお勧めあれば是非教えてください！！

担当 垣見

こんなことも顎関節症の原因に・・・

最近、お子さんや若者の間でも顎が痛いと言われる方が増えています。

☆顎関節症の代表的な症状

- ・ 食べ物を咬む時に痛みや異常を感じる
- ・ 口を動かすと顎関節に痛みがある
- ・ 口を開けたり閉じたりする時に、カクンと音がする
- ・ 口が開けにくくなったり、開閉をスムーズに行うことができない
- ・ 顎が外れることがある

では、その原因は何でしょう??

顎関節症になりやすい生活習慣に注意

- ▶ 上の歯と下の歯が接触している
- ▶ 歯を食いしばる、歯ぎしりをする
- ▶ ほおづえをつく
- ▶ 寝転がって本やテレビを見る
- ▶ パソコン作業などで、長時間同じ姿勢を続ける
- ▶ 下あごを突き出すような姿勢
- ▶ 電車や車の中で長時間居眠りする
- ▶ うつぶせで眠る
- ▶ 枕が高い



近年、スマホやパソコン、ゲームなどを使う頻度が増してきています。ケータイをずっと見ていると気づかぬうちに長時間下を向いている事で歯をくいしばっていたり、頬杖をつく事で顎に負担をかけたりと、ちょっとした癖で引き起こす事が多いです。

まずは自分の癖に気付くことが大切です！

気づく事で気をつけることができます。

上を向くだけでも違います！（上を向くことで歯と歯は噛み合わず負担を和らげます）

この機会に1度見直してみましよう！

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

Tel & Fax 058-394-4662

Web <https://ham-dent.com/>

診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00

(土曜日) 9:30~13:00 / 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝日のある週の木曜日は診療いたします)