

わは齒ニュース4月号

暖かくなり過ごししやすい春がやってきましたね！新生活を迎える季節。みなさんはいかがでしょう？入社、入学、入園、新生活に慣れるまでは大変ですね！花粉もまだまだ多い季節、鼻水に咳にくしゃみと大変です！以前、私も謎の咳と声が出なくなり大変な思いをしました。そんな時にお友達が教えてくれた**よもぎ蒸し**の効果がすごくて、一発で声が出るようになりました！



☆よもぎ蒸しとは、よもぎを煎じた蒸気を下半身を中心に体全体に浴び吸収させる中国の療法です。よもぎ蒸しの蒸気には、殺菌力や炎症を抑えてくれる効果もあります。粘膜を強くして免疫力を高めるので花粉症にも効果があるそうです！
花粉症でお悩みの方は是非やってみてください！

その他にも沢山の効果がみられます！体の中から温めてくれて粘膜も潤わせてくれるので喘息や咳にも効果がみられるのですね！冷え性の方やリラックス効果にダイエットにも（^v^）汗もたくさん出てデトックス効果も！汗をかいても本当に水分だけが出るので汗臭くもなくサラっとして気持ちいい良いですよ！私の最近のお勧めです！！



お勧めと言えましょう！
まだまだイチゴの季節☆ おいしいイチゴ飴を見つけました☆

☆川島にある麒麟屋さん！☆



☆イチゴ飴

大粒でとっても美味しい！
30分以内に食べて下さい！



☆フルーツサンド

甘さ控えめです！
沢山の種類の果物があります！

その他にも、焼き芋(甘くてホント美味しい♡)やフルーツ盛り合わせりんご飴等もあります！是非食べてみてくださいね（^v^）りんご飴と言え、2月にオープンした林檎堂もお勧めです！！

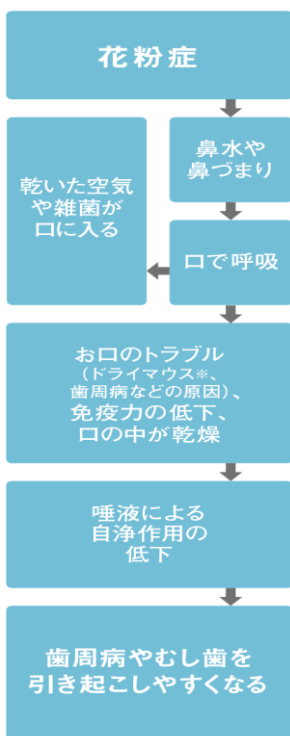
花粉症とお口のトラブル



花粉の多いこの時期、お口の中が乾きやすくなります。鼻がつまったりしてお口で呼吸をしたり、花粉症の治療薬の副作用として唾液の量が減り口の中が乾きやすくなることもあります。お口の中が乾燥すると唾液による自浄作用の低下により虫歯や歯周病、口臭などのトラブルに繋がるリスクが高くなります。

花粉症によるお口のトラブルを防ぐポイント！

☆唾液の分泌を促す

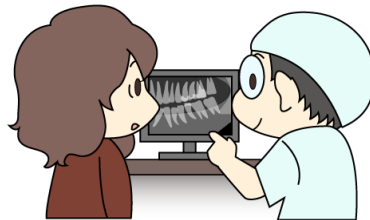


唾液腺マッサージ



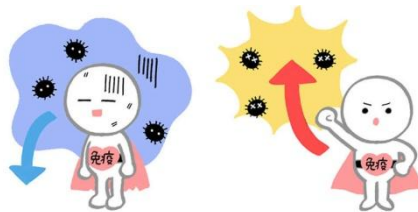
よく噛んでたべたり
お口の体操や唾液腺の
マッサージをして唾液
の分泌を促す。

☆定期健診を受ける



普段からお口にトラブルが
ないかチェックやクリーニング
を受け予防しましょう。

☆免疫力を上げる



免疫力の低下は花粉症や
お口のトラブルのも繋がります。
バランスのとれた食事
十分な睡眠、適度な運動で
免疫力低下を防ぎましょう

丁寧なセルフケアでお口のトラブルを予防しましょう！！

担当 垣見

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)