



ハッピー通信36号



足の指、のびてますか〜？！

たった5分で体のバランス改善！

ひろのば

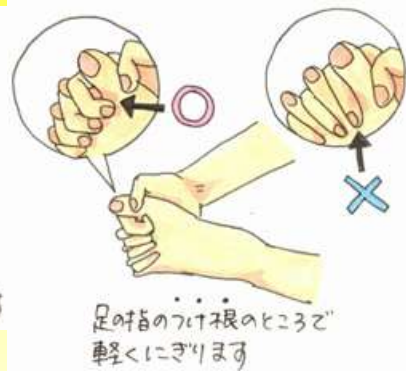
体操♪



床やイスに座って、おこぼいほり



手足の指の間はすきまをあける
足の指の間に手の指をいれまほす



足の指のつけ根のヒコゴころを軽くにまほす

猫背、膝や腰が痛い、肩こりや顎の関節が痛いなども実は足の指が伸びていないせいかも？！

私はこの「ひろのば体操」を毎日お風呂でやっています。

足がスッキリして、気持ちいいですよ〜
(^)♪



軽くにまほしたまま足の指を反らしまほす



反対側にまほす、反らしまほす

子供は1秒ずつを20回
大人は5秒間隔で5分
1日1~2回
足を使ったあとの夜に行うほうが効果的

スタッフ押しアイテム

フロアフロス

ブラシの届かない場所に、「細菌のかたまり」が！

こだわりポイント①ワックス付きで繊維が柔らかい！
なので、歯肉を傷つけずに隣接面・歯肉縁下のプラークを取り除くことができます。そして384本もの繊維が、歯肉縁下のプラークを一度に残さずからめとります。



診療日のお知らせ

院長▽11日(土)休診
22日(水)午前診療
25日(土)午前のみ診療
29日(水)午前診療



こだわりポイント②唾液と摩擦で繊維が膨らみ プラークを一掃！
フロアフロスの特長は、唾液の水分と摩擦でワフワと広がること。隣接面に挿入しても歯肉を傷つけず、プラークを残さずからめとることができます。他のフロスグループの平均より18~26%高く、群を抜いた清掃効果です。

STAFF 旅行日記 @NISEKO



9月14日・15日 前日の天気が嘘のように青空が広がりました！私たちは晴れ女のようにです(笑)
この日は神仙沼を見るためにガイドさんを付けてハイキング。やっぱりプロですね。私たちだけでは何でもないこともガイドさんの話でたくさんの発見がありました。



そして夜は山登りでお腹の減りがピークに達したのでBBQタイムです！そこからの火おこしがたいへんでしたが、←見て下さい！！おいしく焼けました^^

かほちやがいっぱい！
それぞれお気に入りの一つを見つけた♡



食後のあとは Wii sportsで運動ですね！
真剣勝負です



2日目ラストはそば打ち体験をしました。先生がとてもいいキャラで楽しかったです(^^)！それぞれ得意・不得意があり、協力して欠点を補い、最高のそばが出来上がりました♡
来年はうどん作りですかね？

“お歯なし” たのしいのはなし

お口の健康にお歯黒！！

日本には「黒の化粧文化」ともいえる時代がありました。その代表的な例が、歯を黒く染めるお歯黒です。お歯黒は、平安時代に女性が成人した印として始まったとされています。さらにお歯黒は歯の健康に大変良かったようです。

というのもお歯黒を付ける前に歯の汚れを取らなければならないのでムシ歯の予防効果がありますし、

お歯黒の成分であるタンニンは腐敗を防止します。

事、実昭和51年当時、お歯黒を日常的にしていた最後の人といわれた96歳になる秋田県のご婦人には虫歯がほとんどなく、50歳代の歯齢であったと伝えられています

