

～食養学入門～第2章 食養の実践と理

《玄米雑穀にゴマ塩》 実は玄米にゴマ塩だけで10日間過ごす食事法があります。この食事法は食べすぎから起きた慢性疾患を治すには非常に効果があるのです。例えば、肥満・高コレステロール・糖尿病です。なぜならば、玄米の炭水化物とゴマ塩が正常な新陳代謝を巻き起こすからなのです。ゴマにはカルシウムやビタミンEが豊富ですが、セサミンという生理活性物質があり、血管を丈夫にします。「食養学入門」BL研究所本文要約

ホームジェル

商品紹介



税込 810円

小さい子供から使えるので、歯磨き感覚でフッ素塗布と同じ効果があります！色んな味があって楽しめますよ♡

ホームジェルの効果的な使い方

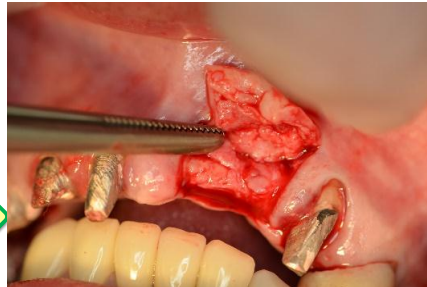
**1** まずは、歯みがき！  
ホームジェルを使う前に、いつものように歯みがきをしましょう。

**2** ホームジェルで仕上げます！  
歯ブラシにホームジェルを約1gのせ、すべての歯にいきわたるように軽くみがいてください。

**3** 使ったあとは  
うがいはせずに、軽く吐き出す程度。30分間はうがいや飲食をひかえてください。

成人の使用量は1回 1g程度(小豆3粒分)  
子ども(6歳～)は半分  
幼児(3～6歳)はさらにその半分が目安です

株式会社オーラルケアHPより引



昔抜歯した所がへこんでる

口内の他所から歯肉をもってきました

へこみがなくなったよ！つるつる～

スタッフから一言

私には「ガビの仲間」がいます。大学院学生の時に所属していた附属病院の同僚有志の集まりなんですが、口癖が「ガビ！」という直属の上司がその集まりの長なのです。年に2回ゴルフのガビ杯、年末にガビ忘年会なるものがあります。ガビ杯にいたっては先日第44回目になりました。そんな仲間ずっと大切にしていきたいですね。まの

3月の休診日は？

1(日) 3(火) 15(日)  
18(水) 21(土) 29(日)

9(月)は午前だけの診療です。  
26(木)は勉強会の為、  
16:30までの診療です。

