

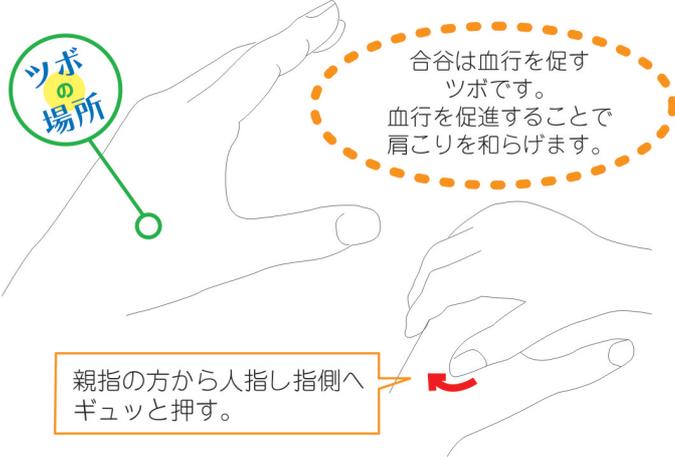
## ① ためになるツボ

肩こりに効く

肩こりには肩揉みもいいですが、一人でも手軽にできる肩こり解消術はコレです!

## 合谷 [ごうこく]

手の甲側の人差し指側の骨のキワ。手の甲を上にして指を広げ、親指と人差し指の骨が接する部分を探っていくと見つけやすい。



## しっかり噛んでダイエット

しっかり噛んで食べると満腹中枢が刺激され、満腹感が早く得られ、カロリー摂取を抑えられます。

では、あなたの1日に必要なカロリーの目安をご存じですか?身長と体重からその値を出すことができます。



あなたが1日に必要なカロリーを計算してみよう

①適正体重を計算

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

②活動パターンから必要なカロリーの目安を知る

あなたの普段の活動	職種など	体重1kgあたりに必要なカロリーの数値
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25~30
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30~35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35~40
重労働	スポーツ選手	40~

③1日に必要なカロリーを計算

$$\text{適正体重} \times \text{カロリー数値} = \text{1日に必要なカロリー}$$

食べた後の歯磨きもお忘れなく。

## ●金属アレルギーが心配な方 ●見た目をキレイにしたい方 ●

## オススメの白い詰め物・被せ物

口を開けたとき、銀歯が見えるのはイヤという方が増えてきています。

むし歯になったら銀歯、昔はそれが当たり前でした。

子供の頃は「歯医者さんでむし歯の治療してもらったよ」とニコニコしながら銀歯を見せていたものですが、大人になると自慢どころか…ちょっと恥ずかしい…。

と、いう事でセラミックやハイブリッドといった白い材料の詰め物や被せ物を希望される方が増えていきます。

金属アレルギーが心配な方にもオススメです。

- セラミックやハイブリッドは健康保険が適用外となります。現在の銀歯の部分を白くしたい方は、まず当院にご相談ください。

### 詰め物・被せ物(インレー)の見た目比較

▼銀歯の場合



[銀歯の詰め物、被せ物]

食事の時などに見えるので、気にしている方は、常に口元が気になってしまいます。

▼ハイブリッドやセラミックの場合



セラミックの詰め物      ハイブリッドの被せ物

天然の歯とほぼ変わらない色合いなので、口元を気にすることなく、食事したり笑顔になれます。