

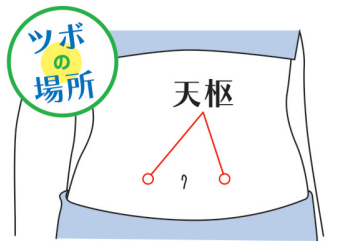
## ためになる ツボ

腸の動きを活発にするツボ

# 天枢 [てんちゅう]

体内を浄化して内側からイキイキと!

普段の生活で溜め込んでしまった、体内の老廃物などの毒素を抜いて健康に! 新陳代謝を活発にするツボなので、ダイエットや美肌にもつながりますよ。



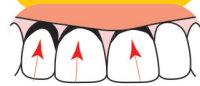
おへそから、左右の真横に指幅で3本分のところ。



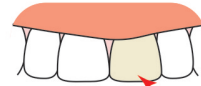
中指をツボにあてて、体の中心に向かって左右同時にやさしく押す。

## 悩むより まずご相談を!

気になること、解決しましょう!



歯と歯ぐきの境目が黒い



前歯の1本が周囲の色と違う



口を開けたとき、銀歯が見える



ニコッと笑った時、銀歯が見える (中心から4番目の歯)

相手の口元が気になる  
自分自身の口元が気になる

もし、ご家族やご友人がこれらの事を気にされていたらぜひ教えてあげてください!

セラミック(陶材)などの材料で詰め物や被せものをやりかえると、天然の歯に近く、口元の見え目がとても良くなることを。(但し、健康保険適用外となります。)

歯科医院は、特に歯の痛みなどがなくても、口元の見え目を改善するために受診される方もいらっしゃいます。

## あなたの

# 口臭

大丈夫?

その口臭、歯周病やむし歯が原因かもしれません。

口臭には生理的口臭、飲食物や嗜好品による口臭、病的口臭などがあります。その中でも病的口臭の原因の90%以上はお口の中の汚れや病気が原因です。

主に歯周病、進行したむし歯、舌苔の付着、唾液分泌の減少、入れ歯の清掃不良などがあげられます。

### ! 歯周病は特に臭います! !

年齢に関係なく歯周病になります。

お口の中にいる嫌気性細菌は、歯周病によって組織が破壊され出される出血や膿などのたんぱく質を分解して、特有のニオイがする揮発性硫黄化合物を発生させます。だから歯周病が進行すると臭うのです。

### 口臭対策グッズもありますよ!

口臭の原因には舌苔の付着があります。舌をキレイにすることで口臭が抑えられることもあります。

その他、歯科医院専用の口臭対策グッズもあります。詳しくはスタッフへお尋ねください。



嗅覚には同じにおいを長時間嗅いでいると、その臭いに慣れてしまうという特徴があります。そのため、自分の臭いに気付いたり確かめることが困難なのです。知らず知らずのうちに周囲の人に嫌な思いをさせてしまっているかもしれません。口臭対策として歯周病やむし歯の治療を行うこと、お口の中を清潔にすることが重要です。