

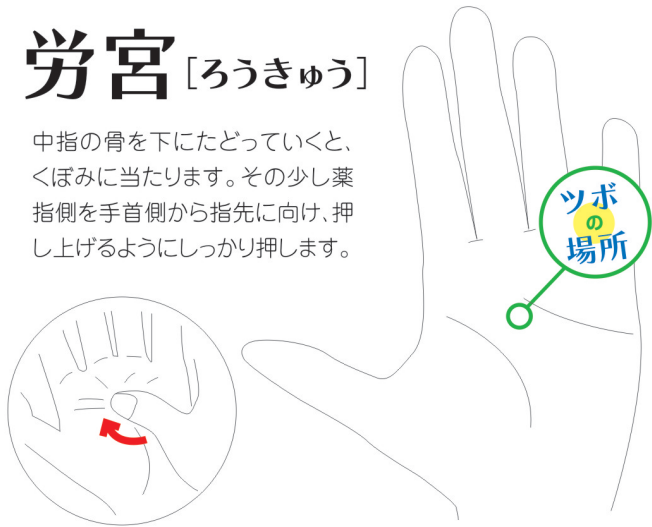
① ためになる ツボ

イライラ解消に効果的!

現代は、仕事、学校、人間関係など何かとストレスの多い社会です。イライラしたら、ツボを押して気分を落ち着かせましょう。深呼吸やストレッチなども気分を楽にしてくれます。

労宮 [ろうきゅう]

中指の骨を下にたどっていき、くぼみに当たります。その少し薬指側を手首側から指先に向け、押し上げるようにしっかり押します。



悩むより まずご相談を!

気になること、解決しましょう!

口内炎

痛いんですよね。
だから予防と改善。

今日は友達と外食なのに「口内炎が痛くて楽しく食べられない」こんな経験は皆さんあると思います。睡眠不足や過労、ストレス、お口の中が不衛生、不規則な食事なども原因のひとつといわれています。

予防と改善

毎食後に歯磨きやうがいでお口の中を常に清潔にする。口の中が乾かないようにする。

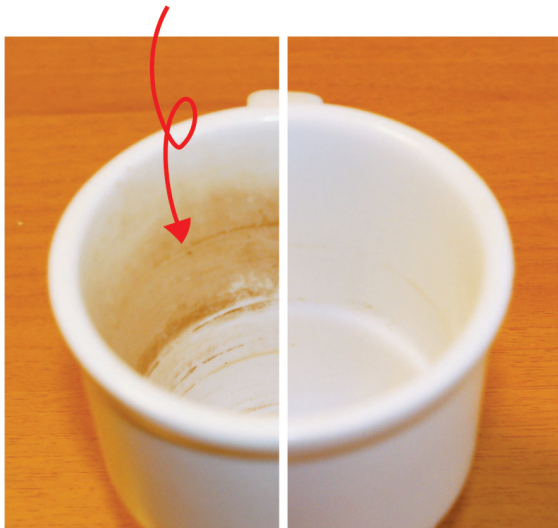
十分な睡眠を取る。ストレスをためない。ゆっくり休養を取る

バランスの良い食事をとる。特に緑黄色野菜やビタミンB群やCを含む食品を積極的にとる。

歯科医院には、口内炎用のお薬や洗口剤もあります。お気軽にご相談ください。

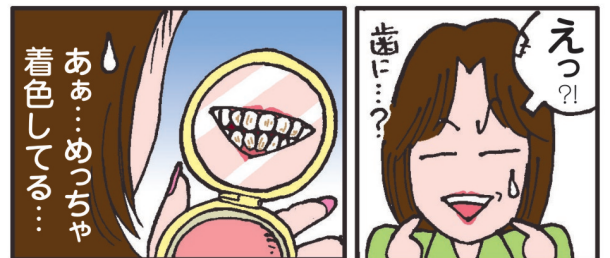
口内炎が繰り返し発生するような場合には、他の疾患が原因の場合もあるので、病院にて受診することをおすすめします。

あなたの歯にも 知らず知らずのうちに 少しずつ着色が...



コーヒーカップはキレイに洗ったと思っていても使い続けるうちに少しずつ着色してしまいます。あなたの歯は大丈夫ですか?

キレイな口元を維持しよう



キレイな口紅を塗っても、歯に汚れがついていては、せっかくのお化粧も台なしです。毎日のハミガキでは落ちにくいステイン(着色・茶渋・ヤニ)を、定期的な歯のクリーニングで落とすことが、口元をより美しく見せる秘訣です。

そしてこれからのシーズン、本来の歯の白さよりもワンランク白くしたいという方にはホワイトニングも効果的です。☺