

カラダの酸化は老化の原因に

老化の原因物質である「活性酸素」は、身体を酸化させしわやシミ、白内障をはじめ、動脈硬化、ガン、アルツハイマー病などを誘発するとされています。

私たちは呼吸によって体内に酸素を取り入れて生きています。その酸素のうちの約2%が体内で活性酸素となり、体内に侵入した細菌やウイルスを撃退する役割を担っています。ですが、加齢や偏った生活習慣などにより、必要以上に活性酸素が増え過ぎると、身体の正常な細胞や遺伝子にも悪影響を与えます。それが「酸化」という状態なのです。

酸化を防ぐ生活習慣

抗酸化成分を含む食材を豊富に食べる

ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、カテキン等



生活習慣を見直す

タバコやお酒は活性酸素の温床。



ウォーキングなど有酸素運動をする

軽めの運動で体内の抗酸化酵素の働きを高める。



ストレスをためない

自分に合ったストレス解消法を見つける。



まちがいさがし

上と下の絵の中に7カ所違う所があります。探してみてくださいね!



テーマ「負けるなフッソマン」

正解はこちらでチェック↑↑↑



歯あるある話

お久しぶりです定期健診ですね

しっかりと歯磨きしていますよ

では...チエックしましす

あ、結構磨き残しが...

フロスや歯間ブラシは使われていますか?

使ってません

このような場所は歯ブラシだけでキレイに磨くことは難しいのです。

歯や歯ぐきの状態、歯並びなどお口のケア用品を使うことが大切です

フロスや歯間ブラシは使われていますか?

使ってません

電動歯ブラシだけじゃダメなのか...

え、そんな...

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

この部分はフロスで

すき間は歯間ブラシで

ケア用品もいろいろありますから用途に合わせてちゃんと使って磨き残しを無くしましょう

隣の声

では、電動歯ブラシでの磨き方を説明しますね

えっ磨き方とか説明してくれるんですか

当院でご購入いただいたケア用品の使い方はしっかりと指導しています

しまった、電動歯ブラシここで買えばよかったか...