

# Maki-dental news



2023年7月号No.241 



## ～白湯の作り方(水道水)～

- ①鍋やヤカンに水を入れ蓋をして火にかける
  - ②沸騰したら蓋をとり、弱火で10～15分沸かし続ける
  - ③時間がたったら火をとめ、適温(好みによるが50℃前後)まで冷ましてカップに注いでゆっくり飲む
- \*ミネラルウォーターや浄水器の水を使用する場合は電子レンジで2～3分温めたらOKです!

こんにちは! 歯科助手の向井です(^^) 最近まき歯科では朝礼の時に‘Good & New’を話す時間があります! これは良かったことや最近始めた事等を話すのですが、今月は私が最近始めたこと【白湯】についてご紹介していこうと思います◎

みなさん、白湯(さゆ/しらゆ)は飲んだことはありますか? コンビニで販売された事で一時期話題にもなっていましたよね  
白湯とは水を一度沸騰させて冷ましたものをいい、あたためたお湯とは別物になります!

### ～白湯の効果～



- ①デトックス効果
- ②冷え性の改善
- ③便秘やむくみの解消
- ④美肌効果 ...などなど

食道や胃、腸などの内臓が温まる

↓  
胃腸全体の温度が上がり、活性化する

↓  
消化力が高まり、消化促進される

↓  
★食べた物がしっかりとエネルギーへ変換される  
★老廃物の排泄がスムーズになる

胃腸を温めると全身を巡る血液の流れがよくなり様々な効果が期待されます!!



飲むタイミングは朝起きた時がベストです!

しかし! 寝起きのお口の中の細菌は、夜眠っている間唾液が減ってお口の中が乾燥しているためお口の中の雑菌が一気に繁殖をしています。なので白湯を飲む前にお口をゆすいだり歯磨きをしてお口の中を綺麗にした後に飲むようにしてみてくださいね😊

### ～白湯のちょいアレンジ～



レモンを絞って数滴or市販のレモン汁を小さじ半分~1杯程度



はちみつをティースプーン1杯程度レモンやしょうがを合わせてもgood!

私はとにかく冷たい飲み物しか好きではなかったのですが、体に良くないなと思い飲み始めました😊 飲み始めは美味しく感じないという人もいるようですが、これは「体の毒素のせい」だそうです! 飲み続けることで美味しく感じられるようになりますよ☆☆☆私は飲み始めておなかの調子がとても良いです(o^-^o) お金もかからず手軽に始められるスーパードリンクなのでぜひ試してみてください!

7月6日、13日、27日(木)は休診です。  
20日(木)は午前診療させていただきます。  
よろしくお願い致します!



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel; 086-243-1006 Fax; 086-243-1106

Mail; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog; http://blog.live door.jp/Makishika