

暑いー暑いー暑いー。とついつい言ってしまいましたが、みなさん健やかに過ごしていますか？
2月生まれのため暑さにめっぽう弱い受付の牧直美が今月の担当です。

お知らせにもある通り、今月の後半は、昨年に引き続き院長が矯正、補綴の勉強でウィーン大学に行くため、休診日が多くなっています。ご迷惑をおかけしますがどうぞご了承下さい。

そのおわびに（おわびにはならないかな？）今回は私の朝のルーティーンをご紹介します！！

みなさんは、アーユルヴェーダをご存じですか？
アーユルヴェーダはインドの古代からの伝統医学で「生命科学」という意味を持ちます。

心や身体が健康でいられるための様々な知恵や実践方法があります。

そのアーユルヴェーダに基づいた朝のルーティーン。きれいな人はみんなやっている！と聞いたらやらないわけにはいきませんよね^^



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/

<朝のルーティーン>

1. 歯磨きをする
2. 舌みがきをする

舌みがきされていますか？びっくりするくらい毎日汚れてますよ！

3. オイルうがいを

ごま油やココナツオイルなど。私は香りのない太白ごま油を使っています。できれば10分以上ぶくぶくぶく。お口の中がとてもすっきりします。デトックス効果、免疫カアップ、お口周りの筋肉も鍛えられるのでほうれい線予防にも。うがいをしたオイルはティッシュやビニール袋にペツとして捨ててくださいね。

そしてお水で口をすすいだ後は…

4. 白湯を飲む

白湯は鍋ややかんで、半分の量になるまで強火で熱します。ふうふうしながら飲めるくらいの温度のものを。

白湯にもたくさんの効果ありますよ。

ぜひお試しください！！



7月3, 10, 17日(木)は休診です。
院長出張に伴う休診は表をご覧ください。よろしくお願いします。

休診のお知らせ

7月

	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
午前	○	—	×	×	—	×	○	○
午後	×	—	×	×	—	×	○	×

※31日(木)終日診療させていただきます。

昨年引き続き、
今年もオーストリア・ウィーン大学の
矯正・ホテツ学会に参加してきます。
休診日が多くなりご迷惑をおかけしますが、
新しい技術や知識をたくさん学んできますので、
どうぞよろしくお願い致します。

