

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

お口の健康

口腔疾患はさまざまな全身疾患と関連していると報告されており、健康寿命を伸ばすためにケアが重要。虫歯や歯周病を予防するには歯磨きで口腔内を清潔にすることが大切です。歯磨きができないときは、緑茶で口をゆすぐだけでも。歯周病を予防するカテキンが含まれています。土屋（中央・栄養士）



いつまでも自分の歯で食事が楽しめるように積極的に摂取したい栄養素

- 歯の素となるカルシウム(乳製品・大豆製品・小魚)
- 歯の土台を作るタンパク質(肉・魚・卵)
- エナメル質を作るビタミンA(レバー・うなぎ・緑黄色野菜)
- 象牙質を作るビタミンC(野菜類・果物類・芋類)
- カルシウムの吸収を高めるビタミンD(魚・きのこ)



骨や歯の発育促進に「ブリルCa・D3」、歯槽膿漏や口臭に「サンクロン」、口が乾く方は「オーラケア」がおすすめです



春のストレスによる体調不良に『長城冠丹元』

春は人事異動などの多い季節。環境変化はワクワクする反面、ストレスになることもあり漢方でいう『気・血・水』の気がスムーズにめぐらない『気滞』という状態になりやすいようです。そんな時に感じる体調不良には気の巡りをよくする生薬が配合されている『長城冠丹元』をお試し下さい。 齊藤（開設者）



イライラ・落ち込み・無気力…それって気滞かも

- ストレスで気がスムーズにめぐらないと『気滞』により様々な症状が…

- また「気が巡ると血も巡る」といわれており、血も滞ってしまいがち

頭痛、頭重、肩こりといった血の滞りにもおすすめです

- モッコウ、コウブシが気の巡りをよくしてくれ、イライラなど気滞による症状を改善

- さらにタンジンが頭痛、肩こりといった血の滞りによる症状を改善してくれます

- 頭痛薬が手離せない…など慢性症状に悩んでいる場合もどうぞ！

～ まずは6包2日分から効果を体感して下さい ～

長城冠丹元 6包 1,100円 90包 13,200円

