



山田歯科通信



～健康から人と社会を元気にする～

山田歯科クリニック TEL0467-82-1180

Vol.25 2019年12月発行 発行人:TC春日晶子

ひょっとして・・・

ミネラル不足？

不調感・ムシ歯・歯周病

T V 東京「主治医の見つかる診療所」で紹介

次世代ミネラル測定器 オリゴスキャン



ミネラル&有害金属検査



有機物 約96%

酵素・炭素・水素・窒素から
できている物質

無機質

ミネラル

約4%

16種類の必須ミネラル

7種類の主要ミネラル

カルシウム	塩素
リン	ナトリウム
カリウム	マグネシウム
イオウ	

9種類の微量ミネラル

鉄	セレン
亜鉛	モリブデン
銅	コバルト
ヨウ素	クロム
マンガン	

<https://activel.jp/articles/JOQii> より引用

オリゴスキャンのココがスゴイ

👑 短時間 約3分で測定できます



👑 多項目 必須・参考ミネラル20元素と有害金属14元素
が測定できます

👑 痛みなし 手のひらで測定するので採血をする必要が
ありません

人の身体は 60 種類以上の元素で成り立っています。そのうちの 96%を有機物(酵素・炭素・水素・窒素)で占めており、残り4%を無機質(ミネラル)で占めています。

このわずか4%のミネラルのバランスが健康維持にかかせないのです。

同じミネラルでも身体に害をもたらすミネラルは有害金属と呼ばれ、水銀、鉛、カドミウム、ヒ素、アルミニウムなどがあり身体にとって毒となります。

有害金属が体内に蓄積されるとミネラルや酵素の働きを阻害したり、活性酸素による様々な障害を引き起こします。必須・参考ミネラルの不足やバランスを崩していると代謝機能に影響をきたし、スムーズな解毒が行われません。

健康維持には、体内に必須ミネラルを十分にしておくことと、その働きを邪魔する有害ミネラル(有害重金属)をなるべく減らすことです。日々の生活を見直し、有害金属の侵入を防ぎ、デトックス効果を高めることが重要です。




すぐに測定を！

詳しくはスタッフまで♪



白阪衛生士 直江衛生士 勤続10年 おめでとう!

4月に歯科衛生士の白阪さんが10月に直江さんが勤続10年を迎えました!

勤続10年記念に2人に一言ずつメッセージを頂きました 

白阪: 家族、山田先生、スタッフそして患者様に支えられ丸10年を迎えることができました。感謝します。ありがとうございました。これからも一日一日大切に過ごしてゆきたいとおもいます。よろしくお願いいたします!

直江: 気が付けばいつの間にか10年という月日が経っていた感じです。良い患者様に恵まれ、先生をはじめスタッフの仲間に支えられて頂いたからこそ長く続けることができた。それだけです。本当にありがとうございます。



右: 白阪
左: 直江



プライベートでも
ベ이스ターズファン
同士仲良しな二人♪
これからもよろしく
お願いします!

あいうべ体操でインフルエンザ予防

毎年流行するインフルエンザ対策に効果的な予防法をご紹介します。うがい・手洗い、起床時の歯磨きは有名ですが、その他にあいうべ体操が効果的です。

ある小学校で全員があいうべ体操を行う前はインフルエンザ罹患率38%でしたが、あいうべ体操を行ってから3年後にはインフルエンザ罹患率は**6%にまで減りました。**



あいうべ体操は簡単に説明すると口呼吸から鼻呼吸に変えていく体操です。**口呼吸は身体の免疫力を下げ**てしまいます。朝昼夜に各10回ずつあいうべ体操を習慣にして免疫力をあげて病気に負けない身体を作りましょう!

編集後記

師走に入り慌ただしくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今回ご紹介したあいうべ体操ですが、2歳半の娘とお風呂であいうべが習慣になりました。ベーのところがお気に入りです。ケラケラ笑いながら二人で行っています。皆さまもお身体に気を付けて良いお年をお迎えください。

今年も1年ありがとうございました。(S・K)
～お知らせ～
年末年始は12月29日から1月3日まで休診となります。

