

Present for You

ときざね矯正歯科 2008 年春号

お鼻、つまっていないかな？

花粉症 & 鼻炎アレルギー対策

いつもお鼻が詰まっていると、口を開けて呼吸するため、歯並びに影響します。
お鼻がつまる方はこんなことに注意してくださいね。



花粉症や鼻炎アレルギーをおこす、原因物質を取り除こう！

性能のよい、空気清浄機を使おう！

ふとん・じゅうたんには、案外ほこりなどの原因物質がいっぱい！

掃除をしようね！（掃除の時はマスクをし、窓を開けて30分換気しよう！）

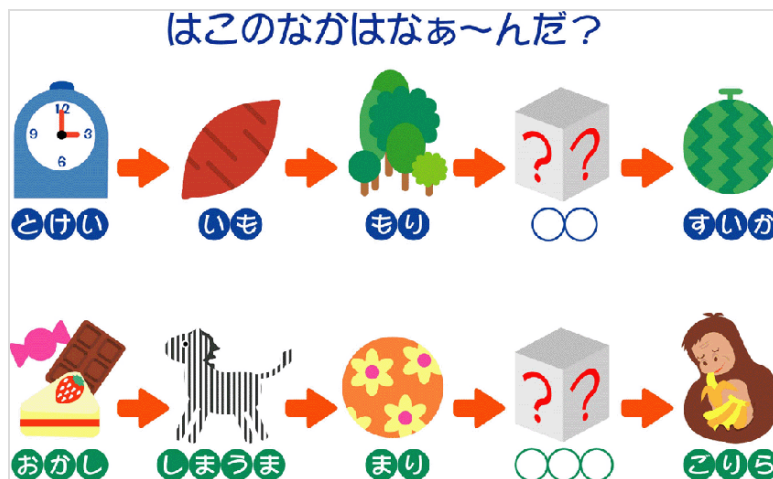
負けないからだ作りをしよう！

からだ作りの基本は食べ物と水！しっかり食べよう！

大切な食べ物は **たんぱく質**：豆腐、肉、魚、たまご

ビタミン：野菜 **ミネラル**：海草や小魚、牡蠣

よく寝ることや基礎正しい生活リズムも大切だね！よく寝よう！



ご父兄様に **体質の改善のために**

1. 強い細胞にする（良質のたんぱく質必要） 必須アミノ酸（9種）を含んだもの

栄養補給食品でいうと**プロテイン（アミノ酸スコア 100、大豆主体のもの）**

2、ビタミン・ミネラルをとろう！

たんぱく質を皮膚や粘膜に作りかえるのに大切な役目をする**酵素に**

ビタミン・ミネラルが必要です。しっかり野菜・海藻を食べてください。

カルシウム 鉄分 ビタミン A

ピーマン 1950年 120mg 30mg 2000・IU（ビタミン A の必要量はピーマン 2.5 個）

100g 2000年 11mg 0.4mg 220・IU（ 22.7 個）

野菜の栄養価が昔に比べて落ちています。有機野菜、季節のもの、旬の野菜をお勧めします。栄養補給食品で補うことも考えてみてください。（**マルチビタミン・ミネラル**）

3、食物繊維を摂って、腸をきれいに！

4. いい水をしっかりとろう！

からだ・細胞の60%（お子様では70%）が水です。いい水をしっかりとるにより、体質もよくなります。浄水の水やミネラルウォーターがおすすめです。水道水は塩素で消毒されているため、残っている塩素が鼻の粘膜を弱くします。水道水は少なくとも煮沸して、塩素を飛ばしてください。（水の中の酸素もなくなりますが）

こんなブログを見つけました。『[最善の健康](#)』を手に『[最上の人生](#)』を送ろう 2008.2.20
『[アルゲン・シズン](#)』<http://yaplog.jp/momo-1028/archive/837> よかったら見てください。



栄養補給食品をとられた方の感想をお読みください。

喘息がほとんどでなくなりました（14歳 Y.H君、マルチビタミン・ミネラル）

小さい頃からアトピー体質で、かゆみに悩まされていました。3年前にはおでこにできものができました。野菜といえば根菜類とキャベツ位しか食べない子なので、マルチビタミンは子どもの机の上においておき、いつでも食べられる様にしています。幸いにして味は食べやすいらしくて嫌がらずに食べてくれます。今はアトピーやできものに悩まされる事がほとんどなくなりました。（11歳 R.T君お母さま、マルチビタミン、最近マルチミネラルも追加されたそうです。

いつも3月は鼻炎がひどいのですが、今年は鼻炎がでず、花粉が少ないのかしらと思っていました。マルチビタミン・ミネラルを摂っていたからなのですね。最近プロテインも加えています。（37歳 R.S様）

『子供達にきれいな水を』届けるユニセフに募金しています。皆様の歯ブラシ等グッズを買われた半額 22005円と皆様からの募金 521円を合わせて 22526円(2007年12月～2008年2月)寄付させていただきました。ありがとうございました。

こんなことに使われています。6円で急性の下痢による脱水症状から子供の命を守る経口補助水塩1袋。70円で4~5リットルの水を浄化できる浄化剤50錠。1392円で栄養不良の子供達の為の高カロリービスケット20袋など。