

# 『家族に聞きました。私の口癖。』

院長:よし!  
 事務長:要するに～・ありがとう  
 上田:ほな、～  
 植西:あゝ～!!○○  
 若林:たしかに  
 寺田:うんところらしょ・おいし～  
 泰子:さむい～～!あつい～～!  
 浅井:しょーがない

小川:へえ～～～～～(お前!知らん事多いなっ)  
 金本:マジで?  
 市田:まあいいか  
 阪口:どっちでもいい  
 浅利:なるほどね～  
 辻:あ、そうなん!  
 安食:ついてるな～!

## ☆口癖から分かったやう性格☆

「要するに」仕切り屋「たしかに・なるほど」頑固者 「まあ」めんどくさがり屋  
 「ほんと?」他力本願「忙しい」他人から評価がほしい「すごい!」冷静タイプ「そうですね」努力家  
 「別に」ひとりが好き「っていうか」自己中「また今度」マイペース「ラッキー」コツコツが苦手

例年より、やや早めにやってくる!飛散量は少ない見込み!

## 花粉症対策に摂りたい食材



### ヨーグルト

「乳酸菌」は腸内のバランスを改善して免疫力を高めてくれるため、花粉症の原因であるIgE抗体の増加を抑えアレルギー症状を和らげてくれます。1日200gを目安に毎日食べると効果が得られやすいです。



### れんこん

れんこんには活性酸素を除去してくれるポリフェノールが豊富。また、れんこんを切った時に糸が引くのは「ムチン」という成分で、喉や鼻の粘膜の潤いを保ち保護する働きがあるので花粉症対策に効果的!

### 甜茶(てんちゃ)

鼻アレルギーや花粉症の症状を和らげる働きがあります。さらに目のかゆみを改善する効果も。甜茶には副作用がないので、子供からお年寄りまで安心して飲むことができます。



### 青魚

さばやいわし、アジなどの青魚に含まれるEPAやDHAは、これらのアレルギーの発生を抑える働きがあります。

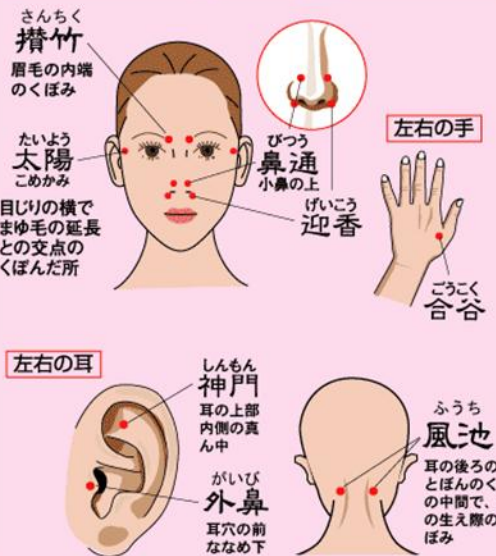


### しそ

しそに含まれるローズマリン酸は花粉症の原因となるヒスタミンを抑える働きがあります。しそは1日に10枚を生で食べると効果があるといわれています。ジュースにして飲むのがおすすめです。



## 目のかゆみ・鼻水に効果的なツボ



当医院ではだ液検査で虫歯リスク歯周病リスク診断をおこなっております。実は、個々に違う性質を持つだ液。検査することで自分に合ったケアを知ることが出来るとても有益なものです♪が!!なんと!!慶応大学研究所で、だ液によるガン検査が実用化に向けた最終段階にあるそうで、実際、乳ガンや大腸ガン、口腔ガンなどはすでに高い有効性が認められているという。だ液をとるだけという手軽さで早期発見できるなんて…待ち遠しいですね!

## 今月はブリアント



新年度を目前に汚れをスツキリ! ステインを歯の表面から浮き上がらせ白い歯に!!

1030円→900円です。