歯っぴ～ワクワクレター

発行/ 医療法人　西村歯科　　〒５９９－８２４１　　堺市中区福田８６８－１
ＴＥＬ ０７２－２３９－１５１８　　ホームページ　中区　西村歯科　で検索

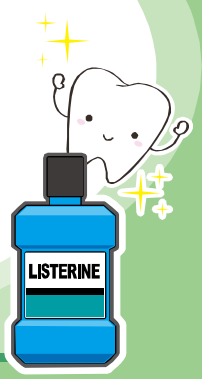
足の指が大事だというお話

ハンマートゥ(浮指)

　私は日ごろから足の指が大事だよと患者さんに話します。
では、足の指の何がいったい大事なんでしょうか･･･？
　ここでひとつ提案です。一度逆立ちしてみてください。
出来ない方は逆立ちしているイメージでも構いません。
そのとき、両手はどうなっていますか???
きっと手の指は大きく開き、指にも手のひらにも同じように
体重が乗っているでしょう。足でも同じことが言えます。５本の
指でしっかり地面に踏ん張れることが大切です。
右の写真のような指になっている方はいませんか？これでは上手に踏ん張ることはできませんね。
　この状態を改善する方法があります。それは『ひろのば体操』です。
詳しい内容は、**『ひろのば体操　公式版』**で検索してみてください。公式動画が見つかると思います。
　ひろのば体操を続けると、浮指の改善もですが、今までかかとにあった重心がつま先に移り、肩こりや腰痛が改善さます。姿勢が良くなることで悩みだった頭痛が軽減したという患者さんもいらっしゃいます。
　だまされたと思って、まず1カ月この体操を続けてみてください。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

“リステリン”は床掃除に使われていた!?

　リステリンは、今から140年以上も前の**1879年にアメリカで誕生**した**世界初のマウスウォッシュ**です。　今では**世界５０か国以上で販売**され、**売り上げも世界一**を誇ります。　ただ、その歴史の中では、なかなか販売が伸びず苦戦した時代もあったようです。　現在は**お口の中の殺菌･消毒の効果**をうたう商品ではありますが、当時はまだその**概念が浸透していないため売り上げは低迷**…。　殺菌効果をアピールするために、**「床掃除にも効果アリ！」というような広告**を打ち出したこともあったそうです。　しかし、時代の流れとともに**「口臭予防」の意識が高まり**、リステリンの売り上げも右肩上がりになっていったそうですよ。