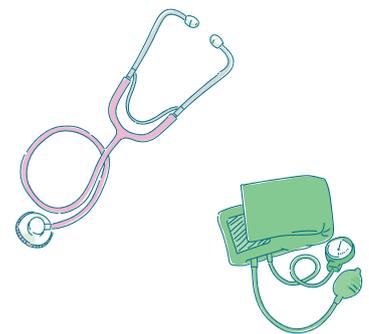




医療機関MAP [北部1]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。



生活ガイド



医療機関MAP [北部2]

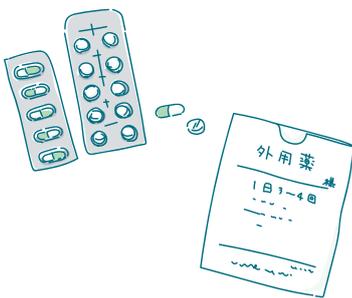
病院・医院・歯科・薬局・薬店



生活ガイド



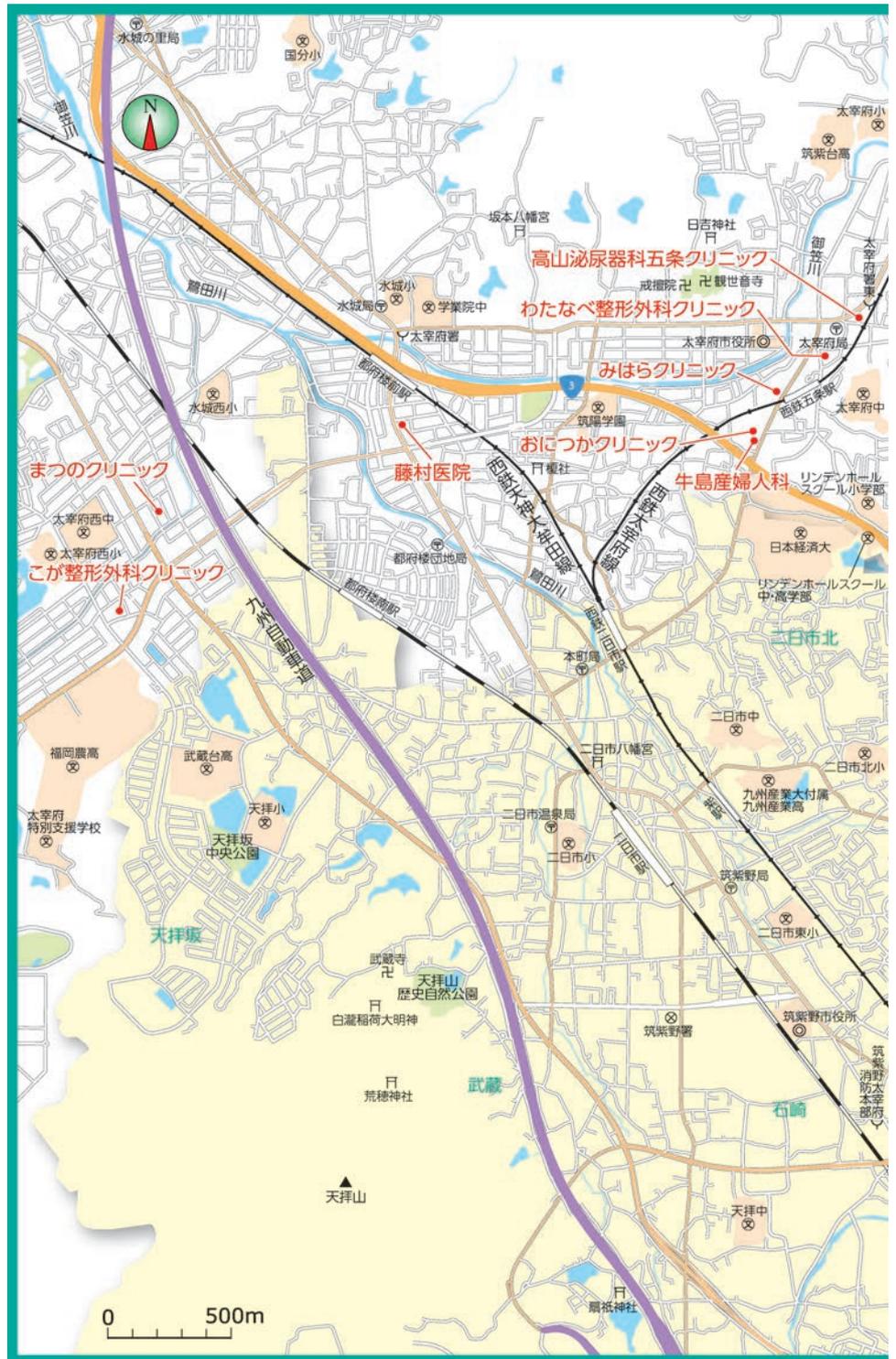
※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。





医療機関MAP [北部3]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



歯の健康維持の為、歯科の主治医をもとう

現代の食生活は虫歯や歯周病を増やしただけでなく、思考力や集中力、生活習慣病などにも影響を及ぼしているという説があります。

今恐れられている歯周病の主な原因は生活習慣です。偏った食生活や夜行性、喫煙、過度の飲酒など生活習慣の乱れと歯磨き習慣の乱れは表裏一体。また、糖尿病、ホルモン変調、心身症なども歯周病の原因といえますので、それぞれの専門医にも相談してください。

歯はその人の一生にかかわってきます。

だから年齢の「齢」は「歯」なのです。歯と健康をトータルに考えるためには、信頼できる“歯の主治医”をもちたいものです。



歯と健康をトータルに考えるために“歯の主治医”をもちましょう

※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。



心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。
息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。





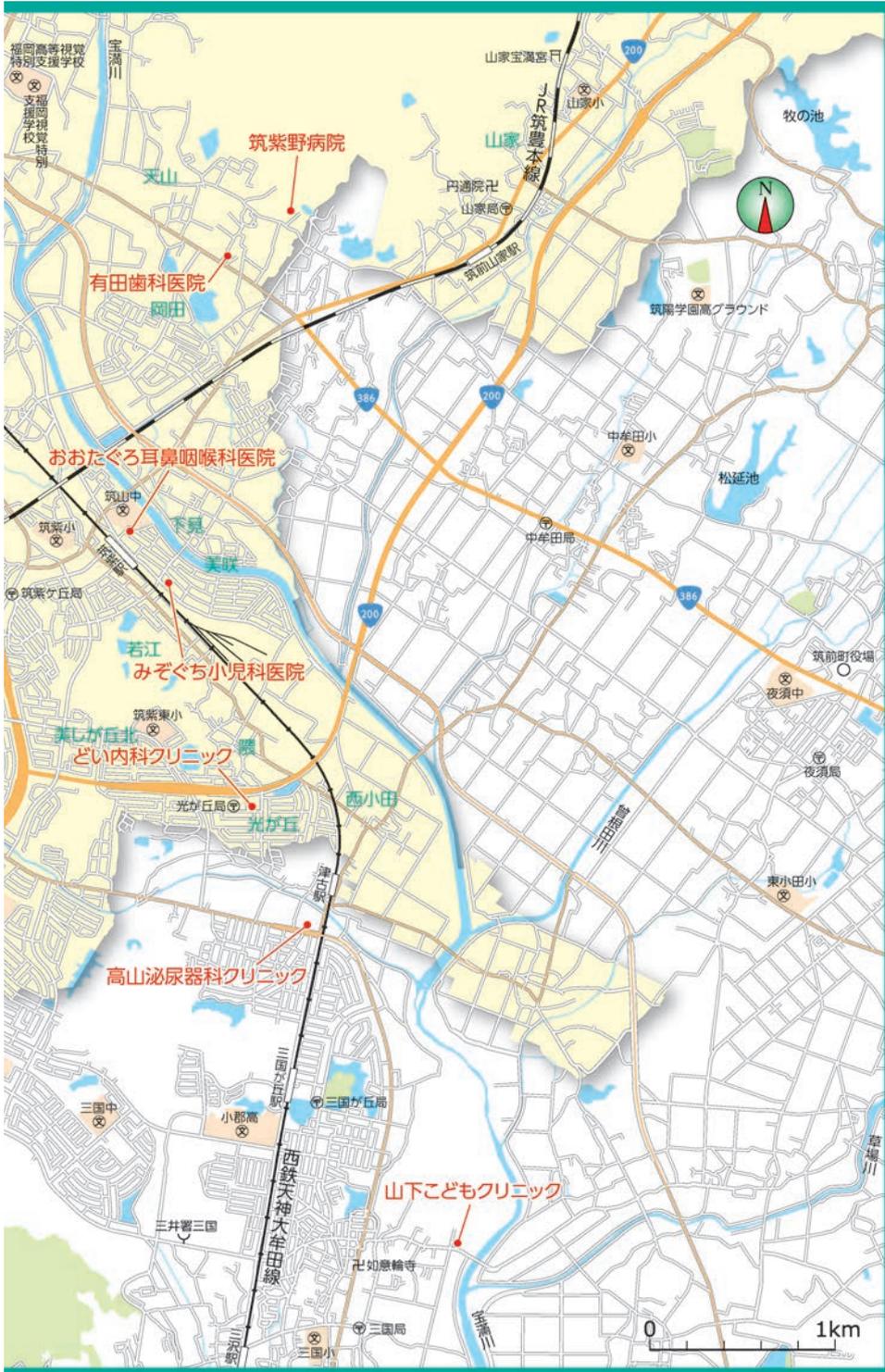
医療機関MAP [南部]

病院・医院・歯科・薬局・薬店



この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
©2024 GeoTechnologies, Inc.

※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。
※ここは有料広告掲載ページです。



生活ガイド