

6月4日は  
虫歯予防の日



先月は歯の衛生週間という事で、去年に続き南区にある恵美保育園はアンパンマン、今年はしまじろうのスライドをパソコンで作成し、虫歯についてお話と、虫歯に関するクイズをしました。園児達も去年来たことを覚えており、最後に歯ブラシと歯磨きカレンダーをプレゼントしてすごく喜んでくれました。

# やまくり新聞

2014  
7月号



福岡市博多区古門戸町 10-23  
TEL 092-282-4617  
FAX 092-282-4619  
<http://www.yamada-white.jp>  
E-mail info@yamada-white.jp

7月になりもうすぐ梅雨も明けていよいよ夏本番ですね！暑くなるとどうしてもアイスや冷たい飲み物をたくさん取りすぎたり、エアコンをガンガンかけたりと、体を冷やそうとしてしまいますよね？しかし、冷やしすぎると代謝が悪くなり、血液も滞り、体調不良や夏バテの原因にもなります。身体が正常に働く為に必要な体温は36・5度。平熱が36度ない人は意識的に身体を温めるようにしましょう

### 身体を冷やさないために

- ・夏でも温かいものを飲み、冷たいものを取りすぎない。
- ・背中とお腹を温める。
- ・きつい下着類はつけない。
- ・同じ姿勢が続いた時は軽くストレッチする
- ・半身浴をする（40度の湯船に20分程度つかる）
- ・足湯をする（40度の湯船に10分程度つかる）

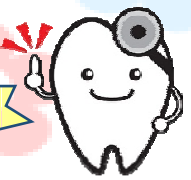
### 身体を温める食べ物

- にんにく・里芋・レンコン
- ごぼう・しょうが・黒砂糖
- にんじん・ニラ・りんご・ねぎ等

### 身体を冷やす食べ物

- 白砂糖・コーヒー・清涼飲料・トマト
- きゅうり・レタス・パン・バター
- 南国産のフルーツ等

Check!



## オススメ商品



### 歯科用リカルデントガム

CPP-ACPが従来のガムの**2倍**！（歯科医院専売）

- 脱灰抑制作用・・・虫歯の始まりを抑える
- 再石灰化作用・・・エナメル質にミネラルを取り戻す
- 耐酸性増強効果・・・酸に溶けにくい歯を作る

リカルデント：特定保健用食品として許可されています。

### CPP-ACPの再石灰化の効果

ガムを噛まない時と比べて**6倍**！

CPP-ACP非配合シュガーレスガムの**2倍**以上もある

### 最大限の効果を得るには

1日4回、20分噛むことを2週間続けると効果的  
ガムを噛み終わった後、3時間以上再石灰化効果は持続します。

原料として牛乳たんぱく質を使用しているため**牛乳アレルギーの方は使用避けてください。**

気になる方は試食も出来ますので  
スタッフに声をかけてください。また今月購入  
された方にはガムを入れるのに便利な  
オリジナル携帯ケースをプレゼント♪

