



秋のすっきりしっとり 健康肌対策

スキンケア基本のキホン



肌の付着物をやさしくきちんと除去

刺激物で角質層を傷つけないようやさしくしっかり洗顔



充分な保湿

化粧水で肌を弱酸性へ戻し、乳液がなじみやすいうようにやわらかく



うるおいを保つ

美容液でうるおいを保ちます



バリア

乳液やクリームで潤いのベールを作り、水分の蒸発を防ぎます

よく耳にする保湿成分のはたらきや特長って？

化粧水や美容液に含まれる保湿成分やそのメカニズムを知り、賢く美肌を作りましょう！

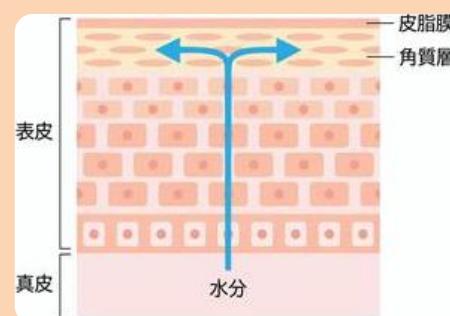
●コラーゲン／角質層の内側にある「真皮の主成分」で作られるうるおい成分。親水性が非常に高く、水分を逃さない性質を持っています。

●セラミド／角質層上で細胞を結びつけるはたらきがあります。

●スクワラン／サメの肝油やオリーブなどの植物から作られるうるおい成分。

●ヒアルロン酸／肌の表皮・真皮を構成する成分で作られる保湿成分。粒1gで6ℓの水をゼリー状に。

●ホホバオイル／人の皮脂に近いワックスエステルのバリアで保湿します。



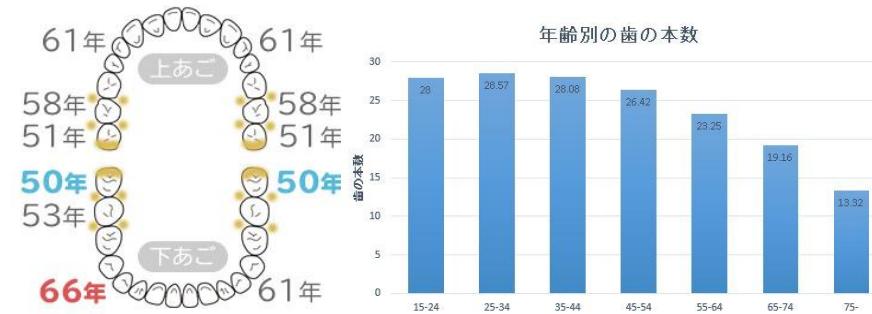
新築・増改築はもちろん、キッチンやトイレの改修などちょっとした事でもお気軽にご相談下さい！！

歯の健康と はははの歯みがき

歯の寿命

歯の寿命をご存じですか？

じつは歯にも寿命があります。人間の歯は通常**28本**（親知らずを入れると**32本**）あります。これが**60代**になると平均**17本**、**70代**では**10本**にまで減ってしまいます。その多くは虫歯や歯周病が原因と言われています。



歯の寿命の延ばし方

それでは歯の寿命を延ばすには…

自分の歯を知ることがなによりも重要です。そして正しい歯の磨き方を実践すること。お子さんには早くから習慣化させてあげることがいいでしょう。

そして虫歯のリスク、歯周病の現状、虫歯・歯周病の予防を知ること。欧米人は虫歯でなくとも歯医者で**歯の定期検診**を行い、歯石除去や虫歯の検査をするため、日本人よりも歯の平均寿命が長いそうです。

お子さんの歯みがき

絵本でイメージづくり

歯みがきを楽しくするために、歯みがきをテーマにした絵本と一緒に読んで良いイメージを作りましょう。

自信をつけてあげる

子どもにとって歯みがきは大きな試練かもしれません。「がんばってお口開けられたね」「自分で歯ブラシ持てたね」など小さなことでも褒めて自信をつけてあげましょう。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※丸の付いている日が定休日です。