

若さを保つサプリメント コエンザイムQ10のこと ～本当に効くの？正しい選び方は？～

コエンザイムQ10 (CoQ10)は古くから、医薬品として使用されてきました。2001年から、サプリメントとして、更に2004年から化粧品への配合が認可され、多くの化粧品メーカーがCoQ10配合の化粧品を発売。大ブームを巻き起こしました。

CoQ10は、体内のエネルギー産生と抗酸化を行う補酵素です。
でも、20代をピークに体内で作れる量が減少していきます。

「最近疲れやすくなった・・・年かな」
「昔と同じ量しか食べてないのに太りやすくなったな」
「お肌が乾燥しやすくなったな」

これらは、CoQ10の減少によって起こってきます。

CoQ10は、食品にも含まれていますが、1日に必要な量を食べ物から摂ろうと思うと、イワシなら20匹、牛や豚肉からでは3～4キロも食べなきゃいけません。そこで、サプリメントで補う、ということになります。

サプリメントも、安い物から高い物まで販売されています。試してみた方も多いかと思います。でも、実際の効き目は？という、「あんまり効果を実感しなかった」という方も多いかもかもしれません。実は、CoQ10に限らず、サプリメント選びは以外に難しいのです。

有効成分がほんおちよっとなら配合されていない物も多いし、正しい飲み方を知らないと、効果が発揮されない場合も多いからです。

また、食の安全にはこだわるのに、サプリメントの原産国には無頓着な方もいらっしゃるようです。せっかく体にいいと思って摂っていた物が実は粗悪品だった、なんてことがないように、原料、原産国をオープンにしている会社の物を選ぶことが大切です。

当院では、安心して飲んで効果が実感できるようなサプリメントのみをお取り扱いしています。また、適確なアドバイスが出来るよう、日々勉強しています。お気軽にご相談下さいね。

★知覚過敏(虫歯じゃないのに歯がしみる!!)

用歯磨き粉のサンプル差し上げています!!

ご希望の方は、お気軽に!(なくなり次第終了)

★お盆も通常通り診療致します

ご予約は03-5982-6771まで

診療時間

月火木10:00～21:00/金土日10:00～14:00

休診日 水曜・祝日

昼休み14:00～15:30

日曜も午後2時まで診療!



患者さんからのご質問にお答えします！

Q1.透明のマウスピースで矯正できるって本当？

本当です。
歯並びはキレイにしたい、でも、矯正のワイヤーを装着することに抵抗がある・・・という方に好評です。
取り外しが可能なので、歯磨きがしやすいのもメリットです。

欠点は、全ての方がこの方法で出来るわけではない、ということ。また、決められた装着時間を守らないと、治療が順調に進まない、という点がデメリットです。
お気軽にご相談下さいね。



←このようなマウスピースを使います

Q2.毛髪検査ってどんなことがわかるの？

毛髪検査を受けると、血液検査ではわからない体内に蓄積する有害金属(水銀、砒素、カドミウムなど)の有無が数値できっちりわかります。

有害金属の蓄積は、不妊、不定愁訴、アトピー性皮膚炎、白内障などの原因になると言われています。

(当院スタッフは、定期的に検査を行っています)

また、毛髪検査では、必須ミネラルの過不足もわかります。

あなたに足りないミネラルは何なのか？数値でちゃんとわかります。

費用¥15750 髪の毛0.1g程度で検査できます。

新しく歯科助手が増えました

横山 香里です よろしくお願いたします



青森県出身

趣味は読書、インターネット、お風呂

歯科助手歴は10年以上

まだまだ不慣れで皆さんにご迷惑をおかけすることもあります。皆さんに早く顔と名前を覚えていただけるよう頑張ります。

よろしくお願いたします。



2010年8月