

口内炎や歯周病のツボ療法

口の中の健康状態は、胃腸などの消化器の状況にも左右されます。

歯や歯グキのケアを十分にすることに加え、消化器系の働きを高めるツボを刺激することにより、効果が倍増します。歯グキのマッサージについては、なるべくやさしくおこなってください。

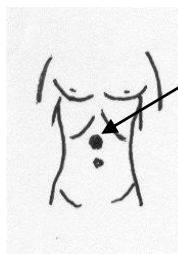
使用ツボ 3点 (5ヶ所)

- ①中腕 (ちゅうかん)
- ②合谷 (ごうこく)
- ③足三里 (あしさんり)

この5ヶ所に手作りのハリを使ってやってみましょう。

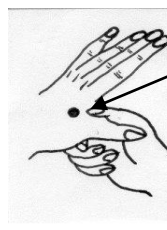
ハリ の 作り方

つまようじ10本くらいの先を揃えて輪ゴムでしっかりと束ねます。



中腕

みぞおちとへその中間くらい



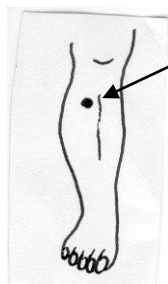
合谷

親指と人差し指の付け根で、やや人差し指側

やりかた

ようじの先でチクチクと、ほんのりと赤みが出るくらいまで行います。

初めは軽めにしてください。慣れるにしたがって強さや時間を増やすとよいでしょう。



足三里

向こうずねの外側を下からさすりあげ、指の止まるところからすこし外側付近

※舌苔 (ぜったい: 舌の上に生えている苔) が気になるからと歯ブラシなどで強くこすると味蕾 (みらい) などの神経組織を傷つけ、味覚に影響を与えたりする恐れがあります。舌苔は身体の中の状態が反映され変化をしています。無理に削らないほうがベターです。