

歯ぐきがはれる

動画で詳しく



温溜 おんる



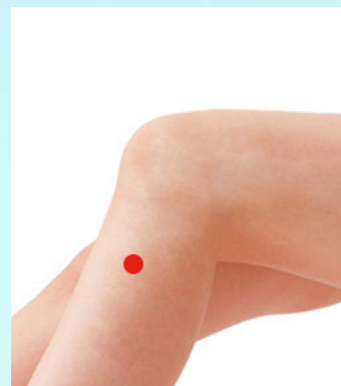
● ツボの位置

親指を上にしてヒジを曲げ、ヒジの曲がりジワの先端と手首を結ぶ線の真ん中から親指1本手首よりが温溜(おんる)です。

動画で詳しく



足三里 あしさんり



● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり)です。

ツボの働き > 歯ぐきは消化器の入り口。消化機能を高めて歯ぐきの血行を促します

ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ● 押すと軽い痛みのあるところ ● 皮膚のカサつきもチェック

