



梅雨の季節になりました。ジメジメとした毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6月4日～10日までの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している「歯と口の健康週間」です。日本は世界一の長寿大国ですが、歯の寿命は50～60歳で、高齢になるに従って歯を失う人が多いそうです。歯の寿命を伸ばすために毎日の食習慣は大切な要素です。カルシウムやタンパク質は歯を作る主な栄養素ですし、鉄やマグネシウム、リンなどのミネラルは歯を強くします。日頃から食事内容にも気を配るようにしたいですね。そして毎日の口腔ケアをしっかりと行い、定期健診も積極的に受けましょう。

髪も歯と同様に毎日のケアが大切です。バランスの取れた食事や睡眠、そして蘭夢シリーズでお手入れをお忘れなく。雨の多いこの時期は体調や気分がすぐれない日も

多いと思いますが、晴れた日には外に出るなどして心も身体もリフレッシュしてくださいね。

## お便り紹介



愛媛県の徳永様よりおハガキをいただきました

今年82才になります  
何事も長続きする私か  
蘭夢を60才代から続けている事に  
私自身びっくりです  
今後ともよろしくお付き合いします

長年のご愛用で蘭夢が生活の一部のようで嬉しく思います。

「継続は力なり」といいます。これからも長いおつきあいをよろしくお願いいたします。



藤本 智子



クレジットカード支払いをご利用のお客様へ  
カードの有効期限が過ぎていませんか？カード  
情報が更新された（新しいカードが届いた）  
時はご連絡をお願いいたします。



## 毛髪診断士がおすすめする

### 髪乾かし方

髪は濡れたままにしておくと雑菌が繁殖しやすくなり、頭皮環境がわるくなるので素早く乾かすことが大切です。

洗髪後、まずはタオルドライをします。ゴシゴシふかずに優しくしっかり水気を取りましょう。次にドライヤーを使いましょう。乾かす順番は一番乾きにくい根元からです。頭皮から適度な距離で、一か所に長時間当てないように、髪全体を乾かしてください。最後に冷風をあてて髪の余熱を取ると、キューティクルが整って艶のある髪に仕上がるのでおすすめです。

頭皮トラブルを予防するためにもきちんと乾かしましょう！

川柳募集・髪や蘭夢シリーズに関する川柳をお寄せください。蘭夢ニュースに掲載された方にはささやかなプレゼントをご用意しております。皆さまのご応募をお待ちしております。

# 知っていますか? 髪のこと。

髪のうねりについて

回答

毛髪診断士 武田恭代

お答えします!



梅雨の時期に気になるのが髪のうねりです。その原因は湿気と髪のダメージによるものです。髪がダメージを受けている部分はキューティクルがはがれて薄くなっている状態です。そこに水分が入りこむと髪が膨張しうねりが生じます。シャンプーの後、蘭夢コンディショナーで髪の表面を保護したり、ヘアオイルで水分の侵入を防ぐことができます。

ダメージのある髪にならないように、毎日のお手入れで健康な髪を保ちましょう。

## 編集後記

編集 株式会社河野メリクロン  
発行 通販総合センター



藤本 智子

梅雨の季節になりました。晴れた日には、孫との散歩を楽しみたいです。



武田 恭代

今年の梅雨は新しい長靴を購入しようと思います。



大窪 史子

6月は孫の1歳の誕生日があります。みんなでお祝いをするのが楽しみです。



魚下 ゆかり

あじさい祭りに行ったことがないので、行ってみようと思います。ワクワク♪

## 通販総合センターからのお知らせ

### ◆ 振込み支払いが更に充実しました ◆

振込みでお支払いの場合、郵便局、コンビニエンスストアに加え、paypay、LINEpay、payβ、aupayでもお支払いができるようになりました。

◆「使用チェック表」はご希望の方にお入れしています。ご希望の方はフリーコールまでご連絡ください。

フリーコール：0120-55-9614

受付時間：午前8時30分から午後7時 年中無休  
ご注文やお問い合わせは、こちらまでお願いいたします。



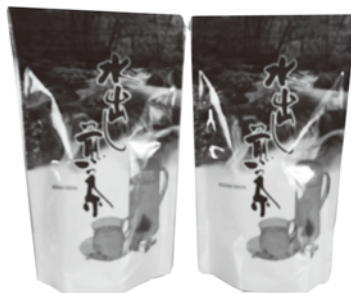
## 今月のプレゼント

徳島産 水だし煎茶

(10g×10パック入り) 2個

抽選で  
30名様

弊社がある美馬市内の製茶工場で作られたお茶です。のど越しが爽やかでお茶本来の美味しさが味わえます。簡単に作れるので、これからの



時期は毎日の水分補給にもお勧めです。たくさんのご応募をお待ちしております。

郵便ハガキで  
ご応募ください

779-3690

〒779-3690 徳島県美馬市  
河野メリクロン  
蘭夢ニユース6月号  
プレゼント係

- ①お名前
- ②郵便番号
- ③ご住所
- ④電話番号
- ⑤ご意見  
ご感想を一言

みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。郵便番号と宛名だけで届きます!

応募〆切り: 2024年6月30日(日)消印有効  
当選者は発送をもって発表にさせていただきます。



プツンとして  
産毛増えるや  
蘭夢かな

長野県にお住まいのお客様よりいただきました

## 今月の川柳

蘭夢の効果が目に見えてきた様子が伝わってきます。これからも蘭夢と共に素敵な毎日をお過ごしください。



藤本 智子