

# かわむらばん

No. 149 2021. 9. 6 発行



東京オリンピック & パラリンピックを別世界の出来事のようにテレビ観戦している内に、今年の夏が終わりました。宇部市では、8月の最高気温が35℃以上になる真夏日は1日もなかったそうです。その代わりお盆の前後でまるで梅雨のような雨が続きました。感染症もまだまだ収束は先になりそうですね。2学期の行事も延期や中止など残念なことも多いと思いますが、自分や周りの人の命や健康を守ることを優先しましょう。

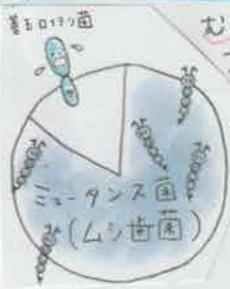


お口の中の菌質を改善しましょう。

9月20日は敬老の日です。

お口の中には500種以上の色々な細菌が約5000億個も住みついておりと言われています。

いつまでも元気に過ごしていただくためにはお口の健康を守ることが重要になります。



むし歯になりやすいお口の中にはむし歯菌がたくさん住んでいます。



歯周病の人のお口の中には歯ぐきをはきせたり歯を支える骨が溶ける元になる菌がいます。

お口が健康だと色々な食品をしっかりと噛んで食べられるので、元気に活動できます。すると筋肉がきたえられておなかも空くのでまたしっかりと食べて栄養が取り入れられます。

歯周内科で、まず「悪玉菌」をへらしましょう。

しかし、お口が不健康でしっかりと噛めないと食べやすいごはん、パン、めん類などに代わり肉や魚、野菜が少なくなる傾向があります。そうすると、体を作るたんぱく質が不足し筋力が落ちてころびやすくけがや骨折をしたり、活動量が低下するとエネルギーの消費量が減っておなかが空かなくなったり、しっかりとごはんが食べられず、ますます低栄養になってしまいます。

しかし「抗生剤」を使うことで善玉菌もへたしてしまいます。



「プロバイオティクス」で「善玉菌」を補給しましょう。

「プロバイオティクス」とは、スウェーデンで開発されたお口の中の菌のバランスを管理することで

お口の中だけでなく全身疾患の予防につながる新しい「予防医学」です。元来、ヒトのお口中に存在していた「ロイテリ菌」を積極的に

補給することで、お口の中の善玉菌の割合をふやしていき、むし歯や歯周病、口臭の予防につながります。



Bio Gaiaの善玉菌タブレットを歯周内科の後にまず1箱。その後、定期検診毎に購入したとき、3日に1コ位のペースで定期的に摂取していただくのが理想です。

活動量が低下するとエネルギーの消費量が減っておなかが空かなくなったり、しっかりとごはんが食べられず、ますます低栄養になってしまいます。まずは歯を良くして歯のよい所には入歯などで補ってしっかりと噛めるようにしましょう。

毎日の食事では肉、魚、大豆、乳製品などのタンパク質、骨を丈夫にするビタミンD、エネルギー元になる油類をしっかりととって下さいね。

