

かわむらばん

No. 150 2021. 10. 8 発行



秋は食べ物が美味しい季節です。そもそもヒトの体は、秋から冬にかけては、栄養分を貯えるようにできています。その上、今は家飲み需要も高まっていて、お家だとついつい飲みすぎてしまい、余分なエネルギーが体内に脂肪として貯えられていきます。また、お菓子を食事代わりに食べることは、栄養バランス的に望ましくありません。肉、魚、卵、乳製品で、体を作るたんぱく質（お肉、パン、めん、油類でエネルギーとなる炭水化物・脂質）野菜や海藻、果物で、体の調子をととのえるビタミン・ミネラルをしっかりと補給しましょう。



BioGaiaの**プロバイオティクス**で赤ちゃんを生まれる前から健康に～マタニティコースのセミナー報告～

“**プロバイオティクス**”とは、適量を摂取することにより、ヒトの健康に寄与する、生きて微生物ということです。多くの市販のヨーグルトの菌は殺菌されています。生産・流通を考えると都合が良くありません。

BioGaia タブレットの**ロイテリ菌**は休眠していて、水と温度が整うと眠りから覚めて増殖します。お口の中でゆっくりとほめ溶かして下さい、と説明はこういう訳です。妊婦さんにも安心して摂取していただける**BioGaia**の**ロイテリ菌**を口腔内や腸内に増殖させることで、悪菌が活動しにくい環境を作ります。いよいよ出産の時を迎え、赤ちゃんは生まれる瞬間にお母さんから下痢の種類の菌を受け取ります。自然分娩と帝王切開では受け取る菌種が異なります。赤ちゃんの体内の菌叢は3才位までに決まります。元々母乳には**ロイテリ菌**が含まれていますが、現代社会の生活の中でどんどん減っているそうです。赤ちゃんもBioGaiaのリキッドで**ロイテリ菌**を補給することで、お母さんから受け取るべき善玉菌をしっかりと獲得することができそうです。(1/22)

かわむら歯科 2022年花のカレンダー 配布中
今年も早いもので来年のカレンダーもお配りする時期となりました。

ご家庭に一部ずつお渡ししています。個人でもう一部の方はお伝え下さい。また、以前に「いらねえよ」と言われた方にはお渡ししないようにしています。



かわむら歯科
TEL 0836-22-3377

「やっぱり今年は...」という方は遠慮なくお申し付け下さい。今回のキャッチフレーズは、

「**きれいな笑顔はきれいな口から**」です。また来年度に向けてこちらも考えてみて下さいね～

臨時休診のお知らせ
10月9日(土) 1日休診
10月23日(土) 午後休診
10月7日(木)は木曜ですが診察します。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

