



## 歯周病予防に効果的な食べ物

お口の中には元々たくさんの細菌が存在しており本来ならばたとえ歯肉に細菌が侵入したとしても免疫力によって歯肉の炎症を防ぐことが出来ると言われています。歯周病を防ぐためには体の免疫力を高めることが重要です。

免疫細胞の多くは腸内にあると言われていてヨーグルトや乳酸菌飲料などを積極的に摂取し、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります。

さらに効果を高めるためには、ヨーグルトに果物をトッピングするのがおすすめです。果物に多く含まれるビタミンCはあらゆる細胞を修復する力があるので、歯肉の修復に高い効果を発揮します。



最大の予防は歯磨きですが、普段の食生活にも意識して歯周病を防ぎましょう。  
栄養士 大塚香奈子

4月の休診日			※19日午前休診			
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月の休診日						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		