



歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241

堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ

中区 西村歯科で検索

あなたにはこれらの症状はありませんか？



肩・首筋のこり

アゴが痛い

整骨院へ行っても
楽なのはその時だけ

日中いつも眠い

朝起きが辛い

これらの中で1つでも該当すれば、
その症状の原因の多くは「食いしばり」です。

「夜用のスプリント」は、**食いしばっても****1点でしか下の歯に当たらないため****に、体への負担が少ない**です。

身体に対する負担が大幅に減少するので、劇

的に改善する方が多いです。

えー！

歯とお口のトリビア

ホント？

歯ぐきを健康にするヨーグルトがあるってホント？

皆さんは、「**ラクトバチルス・ロイテリ菌**」(L.ロイテリ菌)という乳酸菌をご存知でしょうか？ にゅうさんきん ちよう腸
ないかんきよう内環境を整えることはもちろん、めんえきりよく免疫力アップ、せいはふえんコレステロールの減少、せいはふえんアトピー性皮膚炎の改善な
 ど、機能性に優れた乳酸菌として近年注目を集めています。さらに、ししゅうびよう歯周病やむし歯の予防、口臭の
改善、歯ぐきを健康に保つ機能など、お口の健康にも良いことが認められています。そして昨年の
 秋には、この乳酸菌を含むヨーグルト「**OHAYO ロイテリヨーグルト**」がオ
 ハヨー乳業株式会社から発売されました。1日1個食べるだけで**お口の中の細**
菌の環境が整い、歯ぐきを丈夫にする効果が期待できるそうです。また、砂糖の
 代わりにキシリトールを使用しており**むし歯になりにくい**という点でもおすす
 めです。店頭で見かけたら、手にとってみてはいかがでしょうか？

