

菌と人の話「共有」

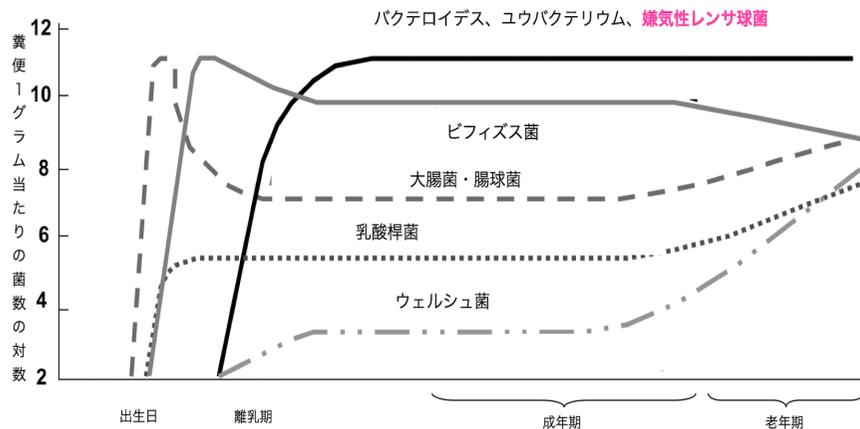
こんにちは、発酵もの大好きな大場です。今日は菌と人の話、お付き合いください。

無菌で生まれてきた赤ちゃんは、生まれ落ちた瞬間からいろんな菌の感染・共存が始まると言われています。また、面白いことに、感染した時期により人に及ぼす効果も違うそうです。まだまだ解っていないことも多いようですがとても興味深いです。

どこから菌をもらうのか？多くは家庭からと言われています。腸内フローラ、最近よく聞くキーワードですが、おっぱい、スキンシップ、食事、湯船、日常の生活の中で菌は共有・定着していきます。

表にある嫌気性レンサ球菌の仲間は、当院の唾液検査でターゲットにしているむし歯菌の一つです。

年齢による腸内細菌叢の変化



『腸内細菌叢の歩み』光岡知足、腸内細菌学誌、23,113-124,2011

むし歯予防のためには、①家族の治療、定期的なメンテナンス、セルフケア（菌数を減らすことで感染機会の減少）②乳幼児の砂糖摂取を控える（菌の定着および増殖の抑制）が効果的と言われています。

ぬか漬けの美味しさは気をかけることだと思います。”うちのぬか漬けが一番”自分や家族に気をかけて、そんな自慢の漬物のような、素敵なお口の家族共有をしたいですね！

母親教室、再開!!

こんにちは、歯科衛生士の坂田です。コロナ禍で中々開催できなかった母親教室がついに10月から再開しました！母親教室では赤ちゃんの成長の土台作りに必要な情報をお届けしています。

赤ちゃんの体とお口の発達って関係あるのかな？と思われるかと思いますが、実は深く関わっているんです！私も母親教室に参加するまで全く知りませんでしたがミルクの上げ方、寝かせ方や抱っこの仕方、うつぶせ遊びの重要性、離乳食のあげ方によってお口の発達は変わってきます。

母親教室ではどんな離乳食をあげたら良いのかなどお母さんが悩んでいることを一緒に解決していく場として、また同じ月齢の赤ちゃんを集めての開催になるのでママ友作りの場としても活用していただけます。

今回はお家でも参加できるようZOOMによる開催と、実際に離乳食と一緒に作って試食する実践編の2パターンに分けて行いました。小児担当のさやか先生のお子さんも一緒に参加しています。今後、毎月行う予定です。詳しい内容はスタッフまで気軽にお尋ねください。なおコロナの影響でしばらくは定員を2~3名とさせていただきます。お問い合わせ＆ご参加お待ちしております！



「ルシェロ・ホワイト」

こんにちは、受付の山本です。普段から愛用している歯磨きペースト、「ルシェロ ホワイト」をご紹介します！その特徴は、

- ①弱アルカリ性で歯の表面についた着色汚れを落としやすくする。
- ②歯に優しいキメ細やかなLime粒子を配合。
- ③PEG400（ポリエチレングリコール）がヤニを溶解除去する。
- ④フッ素950ppmが虫歯の発生と進行を予防する。



私は歯の黄ばみで悩んでいました。そんな時にこの「ルシェロ ホワイト」に巡り合いました☆使い始めて、気になっていた黄ばみや汚れが改善された気がします(^)効果的な使い方も載せておくので是非参考にしてみてください♪

●「ルシェロ歯みがきペースト ホワイト」と併用した効果的な使い方

- 1 歯みがきペーストは、歯ブラシの毛全体に約1gたっぷりのせます。
- 2 ステイン（着色汚れ）が気になる部分からブラッシングします。
- 3 軽いついで歯面に当てる感じでブラッシングしましょう。（歯圧は100g以下）
※力を入れすぎると、歯や歯肉を傷つけ、毛先が固まってしまう恐れがあります。