

今月のさがあお豆知識

腸内フローラ

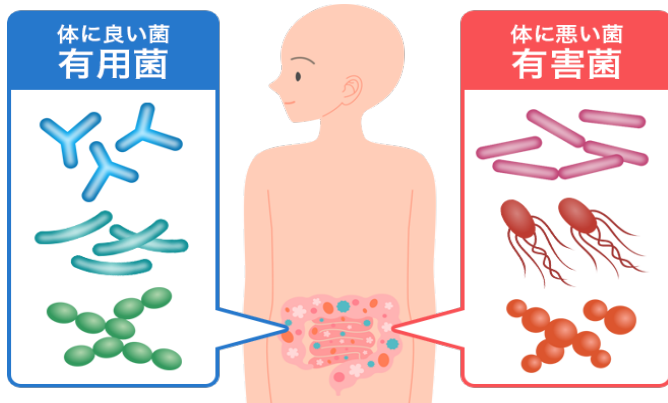
No.58

皆さんフローラはご存知でしょうか？

腸内に住みついている細菌の塊がお花畑のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内には細菌が 100 兆個、重さにすると 500ml のペットボトル 4 本分！

腸内環境が悪くなると便秘や軟便、お腹やお肌の調子が悪くなると言われています。



体に良い菌は、悪い菌の定着・増殖を防いで、おなかの不調を改善します！

※脂っこいものや甘いお菓子は有害菌(悪い菌)の大好物！食べ過ぎ注意

オススメ食材

良い菌が含まれる＝ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ
良い菌のエサになる＝ひじきやごぼう(食物繊維)、オリゴ糖



腸内環境を良くするために、お腹に良い菌を増やしましょう！

+

お口の中にも腸と同じぐらい細菌が住んでいます。特に歯垢に多くいるため注意が必要です。しかし、歯垢は歯磨きで取り除けます。

お家の歯磨きと合わせ、さがのあおい歯科でも一緒に健康を守っていきましょうね(^^)!

～なまったお口周りの筋肉トレーニング～

早口で読んでみてください 3回連続できるでしょうか

*すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち

*新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー

