

地域一番の歯科医院を目指しています。

101号

山本自科医院通信~「おだいじに」~

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう? そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2020年1月号





むし歯になりにくい歯に~「L8020乳酸菌」で予防しよう~

L8020乳酸菌とは歯周病、むし歯になったことのない健康な子どもの口の中から発見されたヒト由来の乳酸菌です。

歯周病菌・むし歯菌の発育を阻止する、制菌効果のある乳酸菌の一種で、ヒトの口腔内から5種類の歯周病菌とむし歯菌・カンジダ菌を効果的に抑制し、口腔内環境を健康に保ちます。

生まれたばかりの赤ちゃんは歯が生えていないのでむし歯菌が存在していませんが、 おうちの方の口の中にいるむし歯菌が感染してむし歯になる可能性があります。生後 18ヶ月から29ヶ月頃までは『感染の窓』と呼ばれており、最もむし歯菌が母子感染しや すい時期と言われています。

この時期に口腔内に定着する常在菌のバランスが決まるため、むし歯菌の感染を遅らせることが出来ればその後のむし歯リスクが減るということが報告されています。 むし歯菌の感染の原因はママやパパが口をつけた食べ物を与えたり、箸やスプーンの 共有などご家族からの感染が大半を占めます。

【ご使用方法】

L8020乳酸菌を使った「ラクレッシュPRO」タブレットは2才くらいからご高齢の方まで食べられます。1日1~3粒を目安に食後や歯磨き後に。むし歯のできにくいお口になります。お子様の虫歯予防に最適です。

歯科医院専売の「ラクレッシュPRO」(1000 円税別)は市販のラクレッシュより乳酸菌 の量が倍です。

今回の裏面の担当は家田恵理(向かって 左)と松本恵里(右)です。スタッフも皆頑 張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571 http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/

ライパンローストピーフ

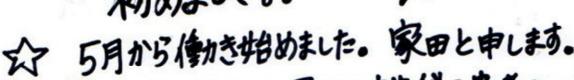
- *材料(2~3人分)
 - 。牛もかたまり肉…400g
 - 0 塩…少々
 - の粗びき里でしょう…少々
 - のオリーブオイル…大さい!
- *ソース材料 ウスターソース トマトケチャップ 各大さじ 赤ワイン 水
- *下ごしらえ · 牛肉は室温に約1時間おく。

米作り方

- □ 牛肉に塩、粗びき黒こしょうを全体にふる。
- ② フライペンにオリープオイル、牛肉を入れ、弱めの 中火にかける。こんがりと焼き色がつくまで焼き 上下を扱して同様に焼く。 (牛肉の厚さ |cmにつき |分。4cmなら4分が目安) 残りの面は1分すり焼く。
- 3) 牛肉を取り出してアルドホイルで二重に包み、 さらにその上からふきんで包む。そのままし時間おく。
- 4 フラムノペンにウスターソース・トマトケチャップ、赤ワイン 水を入れて中火にかける。混せながら1~2分煮て 約3分量になるまで煮詰める。
- 同でき上がったローストセーフを薄切りにし、 器に盛ったら完成!

* 松本*

初めまいる。



昔、私もみなさんと同じ山本性料の患者されでした。

ご縁がからはスタックとに使かています。公

みなさんに「また身皮したい」と 見って頂けるように務めたいと見いま

なおいか願い致します!!

