

Present for You

ときざね矯正歯科 2008 年夏号

つば(唾液)が歯を守る～！

レモンを食べると つば(唾液)が だーとでてきませんか？
すっぱいもの(梅干やレモンなど)を食べると 唾液がたくさんでますね。
これには 訳があるのです。



レモン液 (PH 3.5) に 水 10ml を加えると→PH3.6

ところが 唾液 10ml を加えると→PH6.0

水を加えて PH6.0 にするには 5000ml も必要です！

酸の力を弱めるのに、唾液の 500 倍の水が必要！

歯を酸性の液(クエン酸)につけると、3日で溶けます。

酸が歯を溶かします。唾液は酸度を弱めます。

つまり、レモン(酸性)を食べても、つばがでることにより歯が溶けないのです。

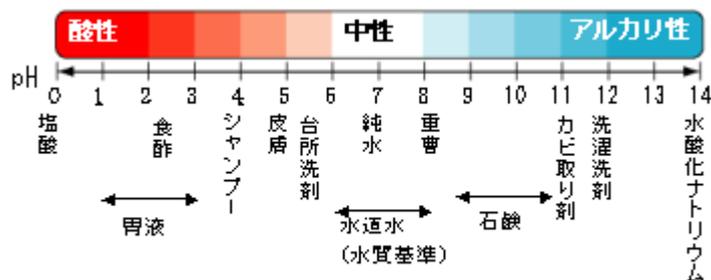
つば(唾液)の力はすごいですね！ **唾液が歯を守ります**

よく噛みましょうね！

PH7 が中性、これより数字が小さくなるほど、酸性が強くなる。

歯は PH5.5 (乳歯は 5.7~6.2) より酸度が強い(数字が小さくなる)と、歯が溶ける。

酸とアルカリ



『90日で細胞が生まれ変わる』で有名な抗老年医学の佐藤富雄先生の講演を聞きました。とっても面白かったです。

1970年、『ビタミンEの生殖機能に与える影響』を研究されました。ネズミは通常2年半で老化する。ところが、ビタミンEを摂らせると元気になった。ビタミンEを200mgとりなさい。7年とれば、7年若くなる。あとビタミンCとCoQ10。歩くとVEの効果よくでる。

人間は歩くことにより、頭が活性化し発展した。偉大な発明は歩くことから、始まった。ニュートンも歩いているときリンゴが落ちるのを見て、万有引力の発見をした。京大の哲学の道も有名ですね。

栄養補給食品にも色々あります。いいものをお摂りくださいね 「合成と天然の比較」

	合成	天然
製造法	分子構造を変え、化学的に作られる	天然の動植物の組織から抽出される
コスト	大量に低価格で製造できる	素材を追求すると高価格になる。作物の不作がおこるとさらに高価格となる
効果	血中ビタミン濃度が低い人が大量にとると効果的	複合的な潜在性欠乏者が長期間とる上で安全で効果的
吸収	分子が細胞に適応できず、吸収難になる可能性がある	天然の分子なので、細胞に適応し吸収しやすい
利用法	脚気や壊血病、夜盲症からの回復に短期間、集中的にとる	毎日の食生活の不足分を補うために、長期的にとる。主に予防目的

(杏林予防医学研究所 予防医学ニュース 103号より)



栄養補給食品をとられた方の感想をお読みください。

喘息がほとんどでなくなりました(14歳 Y.H君、天然型汎用ビタミン・ミネラル)

小さい頃からアトピー体質でした。マルチビタミンは子どもの机の上においておき、いつでも食べられる様にしています。今はアトピーやできものに悩まされる事がほとんどなくなりました。(11歳 R.T君お母さま、天然型濃縮型汎用ビタミン、最近汎用ミネラルも追加されたそうです。

いつも3月は鼻炎がひどいのですが、今年は鼻炎がでません。天然濃縮型汎用ビタミン・ミネラルを摂っていたからなのですね。最近プロテインも加えています。(37歳 R.S様)

『子供達にきれいな水を』届けるユニセフに募金しています。皆様の歯ブラシ等グッズを買われた半額 22015円と皆様からの募金 199円を合わせて 22214円(2008年2月~5月)寄付させていただきました。ありがとうございました。

免疫力 腸内細菌 いいウンチしていますか？

なんと、免疫力の70%を働かせているのが、私たちの腸の中にいる細菌、腸内細菌。

腸内細菌は100種類以上、100兆個もいて、免疫細胞のTH1とTH2を活性化させる物質を出している。だから、腸内細菌をバランスよく増やすことが、免疫力を高める。

腸内細菌にはビフィズス菌・乳酸菌などの善玉菌と。大腸菌・ウェルシュ菌などの悪玉菌がいる。善玉菌がよく働くためには悪玉菌も必要で、両者が7:3位の割合で存在し、全体の量もたっぷりあるのが免疫系にとって理想的な腸内環境。

自分の腸内環境を知る簡単な方法は...便の量と状態。

腸内細菌は毎日多くが死に、多くが新しく生まれ変わります。便の半分以上は腸内細菌の死骸ですので、便の量が多い多ければそれだけ、腸内細菌は多い、つまり免疫力が高い。悪玉菌が増えると、便は硬く、コロコロ状態で、においも臭くなります。ふんわりと軟らかく、量もたっぷりで、においもそこそこの便なら、腸内細菌はバランス的にも量的にも申し分ありません。

腸内細菌を増やすには、腸内細菌のえさになる食物、つまり穀類・野菜類・豆類・果物類などをたくさんとればいいのです。

それから 納豆・味噌・漬物などの発酵食品は菌を直接おなかに入れることになるので、腸内細菌を増やします。

実際 昔の日本人の便の量は今の2倍くらいだったそうですね。(戦前300g、今150~200g。野菜をあまり食べなくなったことが、便の量の減った大きな要因の一つ)

食品添加物は腸内細菌を減らしますので、インスタント食品ばかり食べていると、免疫力は落ちます。

やっぱり、野菜！！ 発酵食品(味噌など)もいいので、朝の味噌汁は最高ですね。