



# 純ちゃんの元気便り



No.4  
令和

吉田薬品

TEL0735-31-7039

こんにちは、お元気でお過ごしでしょうか？新型ウイルスも皆さんの3密をさける努力や免疫力アップ！、マスク、うがい、手洗い（石鹸で）などの予防などの努力によって緊急事態宣言が解除されましたね！全く0になることは難しいと思われませんがお一人お一人の努力の賜物で早くコロナが鎮静化しますように！

## <お家遊び>

お子様やお孫さん達と一緒に家で楽しく遊べる動画を作成しました。HPにアップしています。ご覧ください。お子様だけでなく大人のストレス解消にも。お金がかからなくて良いですよ～アヤちゃんは5人の子供のお母さんです。中3～3歳までの子供がいるので子育てで何か困った時は相談してみるのもよいかもです～。ご来店、ご相談、歓迎で～す！



私もまだまだ子育て真っ最中！  
小さなお子様の食生活、生活習慣など困っていること、わからないことがあれば何でもお気軽にご相談ください。5人の子供のお母さんとして何かお手伝いができるかもしれません。一緒に考えていきませんか～ 福岡

## 6月4日～10日は口腔衛生週間ですね！



口腔内には約300種類の微生物（細菌、真菌）が常在菌として住み着いています。口腔常在菌の数は健康な方で約1000億個です。お口の中は汚れやすく食後20分後に歯磨きしないとどんどんプラーク（歯垢）がたまり、虫歯や歯周病を引き起こしやすくなります。寝る前の歯磨きはとても大切です。



日本大学歯学部 イラスト引用

嫌気性菌（対策にはスクアレンで細胞に酸素を届けて予防を！）、好気性菌があります。

口腔内細菌は虫歯だけでなく歯周病を起こしたり全身の病気にも関与し、歯周病は早産や低体重児出産を起こします。その他に細菌が直接、間接的に関係する病気に誤嚥性肺炎、敗血症、細菌性心内膜炎、心筋炎、動脈硬化、糖尿病、皮膚炎、腎炎、リウマチ性関節炎、骨粗しょう症などがあります。私達はたえず多くの細菌にさらされているのでそれらの細菌を食べて殺してくれる白血球や免疫による生体防御機能が私達を守ってくれます。しかし免疫がうまく働かない時や糖尿病などになると白血球の働きが弱くなります。老化や免疫系の連係が不良になり、弱い細菌にも負けてしまうことも。私達は老化で免疫防御機能が弱くなっていく事を知っておかねばなりません。高齢者の直接の死因で最も多いのが肺炎。その原因は口の中にあります。高齢者の多くの肺炎は誤嚥性肺炎。予防に大切なのは脳血管疾患や寝たきりにならない為にも口の中をキレイにして原因菌を減らす事は高齢者の肺炎予防につながります。

口の中を清潔に保つことや免疫力アップして自分自身の持つ生体防御機能をしっかり働かせることは全身の病気予防にもつながりますね！**バイオリンク クロレラのBCEXは自分の持つ生体防御機構を働かせてくれます！**うまく活用して寝たきりや脳血管疾患を予防しピンピンコロリの人生を全うしたいものです！