

# 梅干しの<sup>チカラ</sup>力

ウメは菌医者いらずと言います。

梅干しは強力な抗菌力を持っていて、成分のクエン酸で疲労回復、<sup>更に!</sup>食欲不振や下痢などに効果抜群です

ウメの健康効果は、口に入れることで出る<sup>F</sup>刺激唾液<sup>リ</sup>によって<sup>プラス</sup>の効果が<sup>+</sup>あります。

- ★ 刺激唾液の作用により活性酸素を減らすことができます。  
これによって、口臭を予防したり、消化を助ける作用があります。  
ウメを食べて暑い夏も健康に過ごしましょう♪

## ホウレン草にアクがある?!

ほうれん草を食べて口の中がギシギシしたことはありませんか?

これは<sup>シュウ酸</sup>と言う成分のせいです。シュウ酸は水溶性なので、しっかり下ゆであれば大丈夫ですが、口に入ると<sup>カルシウム</sup>と結びつき<sup>シュウ酸</sup>に変化します。

刺激性があるため口の粘膜が刺激されギシギシになってしまうのです!

口の中が少し気持ち悪い程度で、食品に含まれる量では毒性は低いので心配いりません。

- ★ ほうれん草には<sup>ベータ</sup>βカロテンやビタミンC・ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>が豊富に含まれているので、シュウ酸に気をつけておいしく食べましょう♪  
おひたしやバターソテーがおススメです 😊!

## 治療を中断

私達が一番避けて頂きたいことは、  
治療途中なのに、もちろん完治していた上に  
その状態を放置していると、そこから新たな病気を  
発生してしまう危険性が高まります。  
最初に受診された時よりも、口の健康が  
損なわれることとなります。  
口の健康はもちろん、身体全体の病気を守る為にも

治療は最後までお受け下さい

facebook

藤本歯科の最新情報を  
発信しています!



QRコードをスキャンして  
今すぐアクセス



staff blog

歯について専門的なお話をわかりやすく綴っています。  
是非、覗いてくださいね♪

<http://www.fujimotoshika.net/blog/>

🔍 堺 藤本歯科 スタッフブログ

🔍 検索



初診予約・無料カウンセリング  
専用フリーダイヤルはこちらから



0120-469-249

シロク ツヨク