



滝内歯科医院

医院だより

〒660-0871 尼崎市建家町 77 番地

TEL 06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



2013 年も残りあとわずかになりました。 「もういくつ寝ると お正月〜♪」

1 年ってあっという間ですよ。 「また来まで〜正月。」 なんて感じる方結構多いのでは？ それとも私だけ？

月日が経つのが早いと感じたあなたは、脳がシニア世代の仲間入りをし始めたのかもしれませんが。 シニア世代に突入すると何をやっていようが時間が経つのを早く感じるようになってきます。

☆思い出してみてください☆小学生だった頃、「時間が経つのが早い」なんて感じたことなかったでしょ。 休みの 1 ヶ月間は、永遠に続くのではと思えるほど長かったし。

それが歳を重ねるとともに、1 日が、そして、1 ヶ月、1 年が快速にでも乗っているかのようにやたらと早く過ぎ去るようになって行きます。

40 代を過ぎると快速どころの話ではありません。 『のぞみ』 並みの猛スピードで加速です (笑)。 ある学説によると、人間の脳は歳をとるとともに、時間感覚を短く感じるように作られているといふのです。 つまり、「時が経つのが早いなあ」とぼやいている人は、それだけ脳の老化が進んでいるともいえるわけです。 時間が経つのがやたら早く感じるようになったら、やりたいことをやって食べたいもの食べといた方がいいようです^ ^お正月美味しい物たくさん食べとこ (笑)。

歯医者だけが知っている...!?

歯にまつわるいろいろ話



世界初! しゅうびょう おさ 歯周病を抑える ヨーグルトが登場!

北欧の国スウェーデンに本社のあるバイオガイア社 (日本ではバイオガイアジャパン社) が今年10月、世界初の歯周病を抑制するヨーグルト

『1 Day プラス』
を発売しました。



バイオガイア社は乳酸菌などの研究を行っている会社ですが、今回発売されたヨーグルトには『L.r.プロデンス乳酸菌』が大量に配合されているそうです。 この乳酸菌は、健康な人の腸に常在しているものなので、人体にも安心・安全、しかも歯周病菌抑制にも効果的な

ことがわかっています。

「歯周病」はお口の中だけでなく、のうこうそく しんきんこうそく脳梗塞や心筋梗塞、とうにょうびょう糖尿病などとも強い関わりがあることがわかっており、バイオガイア社はこのヨーグルトで歯周病になる人を減らし、日本人の“健康寿命”をのばすことに貢献したいとしています。 商品名である「1 Day プラス」も、介護を必要とせず元気に生活できる健康寿命を、ヨーグルトを食べることで1日ずつプラスして行ってほしいとの願いが込められているそうです。

現在このヨーグルトは、全国のスーパーで販売されています。 タイプは全部で2種類「ハードタイプ/内容量110g/価格126円」と「ドリンクタイプ/内容量100ml/価格115円」が販売されています。 味は、高齢の方でも食べやすいよう酸味を抑えた美味しさのようです。 皆さんも見かけたらぜひ食してみてくださいはいかがでしょうか。