

牛乳は骨粗鬆症の予防になっているのか？はっきりいってしまうと、予防にはなっていません。牛乳にはカルシウムを応援しているマグネシウムが非常に少ないからです。又、骨粗鬆症の原因のひとつは、意外かもしれませんが過剰な肉食にあるのです。たんぱく質を代謝するのにカルシウムが消費されているからです。動物性たんぱく質には、磷がありますが、この磷がカルシウムとくっついて尿中に排出されます。またストレス社会にもカルシウムを消耗しますし、運動不足もビタミンDが活性化しないので骨には良くないようです。 「食養学入門」BL研究所本文要約

## お知らせ



このCheck-Up rootcare(チェックアップルートケア)はなかなかのすぐれた歯磨き粉です！対象は根っこが露出している歯のある方です。根っこが露出してくると、冷たい水がしみてきたり根元が虫歯になったりする危険性が大きくなってきます。そうなってしまった時にはだいたい歯の神経をとらなくてはいけなくなっています。ご心配の方、予防の為に1本いかがですか？1本900円です。

## スタッフからの一言

こんにちは。間野です。今年も3月3日がやってきました。ひな祭り？我がクリニックにとっては開業記念日なのです。弥生町の地に丸13年。その間、南口商店街も様変わりしました。商店街っぽくなくなってきたのかなあ。。。2003.3.3ゴロがいいでしょ♡ところで先日私の聖飢魔IIの武道館ミサ上告に参拝してきました。またしても魂を奪われてしまいましたあ(笑)。そういえば聖飢魔IIの創始者ダミアン浜田殿下(現在は出身地の高校で数学教師をしているとの情報)の誕生日が6月6日6時！？なんかうれしいなあ～～～(笑)

## 3月の休診日は？

3(木) 6(日) 9(水) 15(火) 21(月)

3(木)は開業記念日の為、午前からのみの診療です。  
23(水)は勉強会の為、16:00までの診療です。

3月の矯正の日は、18(金)夜、27(日)朝です。



## まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13サンロイヤルハイツ1F

