

はじめよう！腸内・口腔内環境を整える菌活ライフ

# 食べる美容液

歯科衛生士が教える  
ロイテリ菌レシピと至福の歯磨き



歯科衛生士  
丸橋 理沙 著

病原菌を抗生物質で殺菌するのではなく、善玉菌を摂取することで体内の善玉菌と悪玉菌のバランスをコントロールする「バクテリアセラピー」。本書では、善玉菌の中でも注目されるヒト由来の乳酸菌「ロイテリ菌」を使ったレシピを紹介します。

また、善玉菌を使用し、腸内・口腔内環境を整えるための歯磨きの仕方も解説!!  
丁寧で健康的なライフスタイルをお考えの方にぜひ読んでもらいたい1冊です。



「食べてくれる人への  
思いやりの在り方を教えてもらいました」

—— 歌手 元ちとせ

「健康とは五感を使い、創造する。  
ということを深く考えさせていただきました」

—— にしぶち飯店 店主 西淵健太郎



## ロイテリ菌とは…

バイオガイアジャパンのロイテリ菌。それは母乳・口腔由来の乳酸菌です。口腔内や腸内の細菌バランスを整えることで、免疫システムの正常化、病原菌の駆除、抗炎症作用など、全身の健康管理に役立つのがロイテリ菌です。

本書では…  
ロイテリ菌を使ったレシピを紹介



本書で使用する製品  
チャイルドヘルスリキッド  
(株式会社バイオガイアジャパン)

## 至福の歯磨きとは…

MISOKAは、独自のミネラルコーティング技術で、水だけで磨けるので、ロイテリ菌などの、お口の菌のバランスを整えるプロバイオティクスを育む環境を壊さない、適切な歯ミガキができます。

本書では…  
MISOKAの特長、使い方を解説



本書で使用する製品  
MISOKA  
(株式会社夢職人)

## 本書の目次

### 第1章 食べる美容液ライフのススメ

- 1-1 食べるということ、咬むということ
- 1-2 腸内環境を整える(ロイテリ菌で食べる健康)

### 第2章 主菜ロイテリ菌レシピ編

### 第3章 副菜ロイテリ菌レシピ編

### 第4章 ロイテリ菌レシピ応用編

### 第5章 はじめよう至福の歯磨き

- 5-1 食べたたら磨く健康習慣
- 5-2 至福の歯磨きMISOKA
- 5-3 MISOKAの科学的根拠
- 5-4 MISOKAの使用方法
- 5-5 歯並びについて

きりとり線

## 注文書

## 食べる美容液

モリタ商品コード:208040677

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒 )		
●TEL	●FAX	支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。  
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。