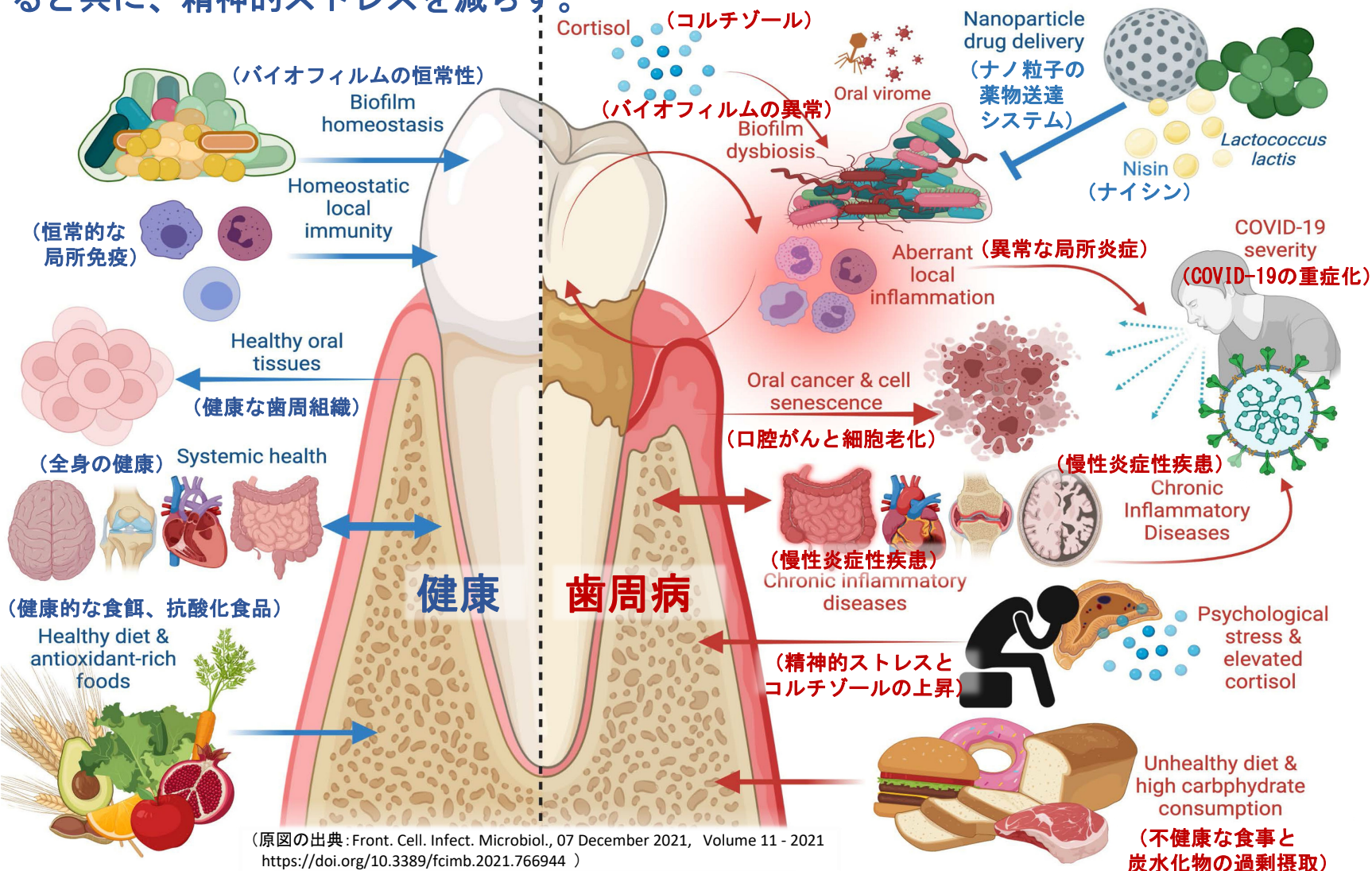


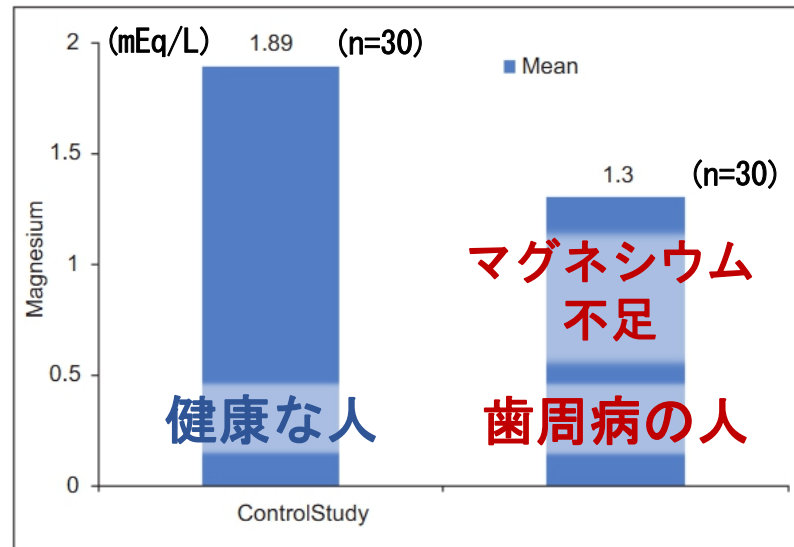
歯周病の最大原因はマグネシウム不足である



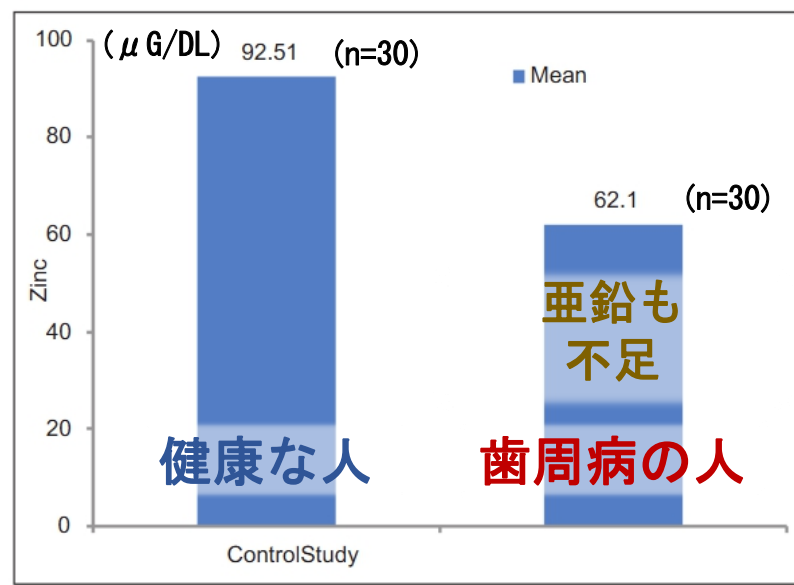
昔の人は塩で歯を磨いたが、マグネシウム分であるニガリが含まれていたから効果があった。しかし、現代の精製塩では効果が無い。歯周病を防いだり治したりするには、マグネシウムの水溶液を口に含む。その他、不健康な食事や炭水化物の過剰摂取を避けると共に、精神的ストレスを減らす。



(原図の出典: Front. Cell. Infect. Microbiol., 07 December 2021, Volume 11 - 2021 <https://doi.org/10.3389/fcimb.2021.766944>)



Graph 1: comparison of mean serum magnesium levels in chronic periodontitis cases and healthy control group



Graph 2: comparison of mean serum zinc levels in chronic periodontitis cases and healthy control group

(原図の出典: Journal of the International Clinical Dental Research Organization 9(2):71 January 2017, DOI:10.4103/jicdro.jicdro_11_17)