

あさか訪問通信



口腔内フローラ 腸内フローラ



R8.8月号

8月に入り、ひときわ厳しい日差しが照りつけておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？お口の中には、細菌など微生物が多数生息していて、その細菌叢（そう）**口腔内フローラ**と呼んでいます。

その中には**善玉菌**、**悪玉菌**、**日和見（ひよりみ）菌**が混在していて、**悪玉菌がむし歯・歯周病の原因**となっています。むし歯や歯周病を防ぐためにも口腔内フローラのバランスを整えることが重要です。

※フローラとは、主に「お花畑」や「植物群」（ある特定の場所に生育する植物の全種類）を意味する言葉です。体内に生息する多種多様な細菌の集まりを、まるでお花畑のように見えることから「フローラ」と呼ぶのが一般的です。

★良好な口腔内フローラ



※日和見菌とは細菌の「善玉菌」や「悪玉菌」どちらにも属さない、中間の存在です。

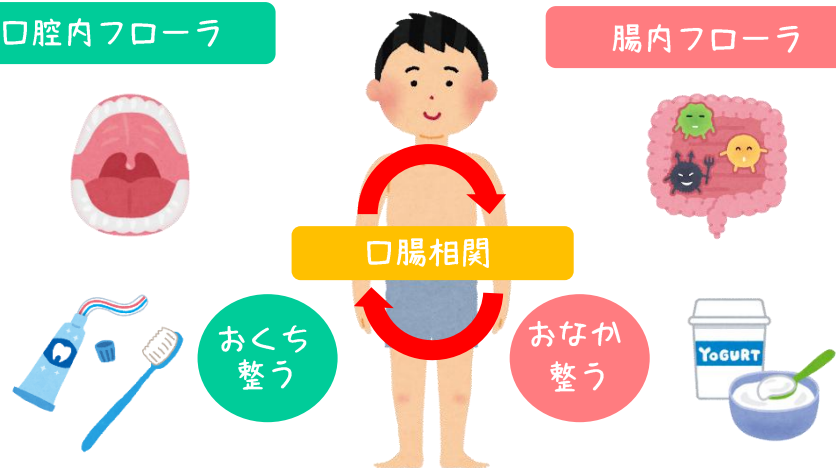
通常は、無害ですが環境が悪化すると悪玉菌に加担して悪さをしたり、免疫力が低下した際に感染症を引き起こしたりする菌のことです。通常は7割が日和見菌で占め口腔内環境が良い方になびくため、「味方する」ことが健康維持の鍵となります。

★口腔内フローラと腸内フローラ

最近の研究では、歯周病菌は血流から全身へ、消化管から腸へ影響を及ぼすことがわかっています。

口腔内フローラ

腸内フローラ



無関係ではなく、お互いに関連しあっています

お口のトラブル、口腔内フローラの乱れが原因となり、なかでも歯周病はSILENT DISEASE（サイレントディーズ）と呼ばれていて、**知らない間に進行している**ことがほとんどです。

★起床時に歯磨きを

眠っている間、私たちの体は休息と回復の時間に入ります。一方で、口の中では別の変化が起きています。つまり、体が休んでいる間も口の中は完全に止まっているわけではありません。具体的には、睡眠中は唾液の分泌が減ります。その結果、**口が乾燥しやすくなり細菌が増えやすい環境**になります。起床直後の口の中は細菌が残りやすい状態になってしまいます。特に年齢を重ねると、自浄作用をもつ唾液の分泌量が減り、あるいは体の一部が不自由になると自力での口腔ケアが不十分となり、歯の不具合や口腔内トラブルが多くなることがあります。寝たきりの方の口腔ケアは、水分を絞ったスポンジブラシ等で汚れを拭き取り、乾燥対策として保湿ジェルを塗りましょう。

専門の私たちが、ケア方法を指導させていただきます。

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院