DENTAL NEWS LETTER

2023･7
VOL.8

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター

口内フローラをご存知ですか？

・口の中にいる細菌の集団･細菌叢のことを口内フローラといいます。
・口の中の常在菌は 300～700 種類、1000 億個以上あり善玉菌、日和見菌、悪玉菌に分けられます。
それらの菌は人それぞれが固有のバランスをもって生息しています。
・口内フローラのバランスは善玉菌＋日和見菌が 9 割、悪玉菌 1 割が良いとされています。

善玉菌
人の体に有益な働きをしてくれます。

日和見菌
口内細菌の中で 1 番数が多く善玉菌、悪玉菌で優勢な方の加勢をして同じ働きをします。

悪玉菌
虫歯や歯周病を進行させる菌があります。
口の中の悪玉菌は虫歯や歯肉の炎症がある部分から血管内に侵入する事ができます。
侵入すると全身に悪い影響を及ぼす事があります。

口内フローラのバランスが崩れるとどうなるの？

・口内フローラは善玉菌優勢でバランスが保たれています。しかし、歯磨きが不十分だったり唾液の分泌が少ないと悪玉菌が増えてしまい口内フローラのバランスが乱れてしまいます。
そうすると口の中に悪影響を及ぼす歯周病菌（歯肉の炎症を悪化させ歯周病を進行させる）や虫歯菌（酸を作り出し歯を溶かす）などの働きが活発になります。
・口内フローラの乱れによる悪影響は口の中のトラブルに止まりません。歯周病菌が増え血管内に入り込むと脳卒中や心筋梗塞、糖尿病、肺炎といった全身疾患にも影響があるといわれています。

口内フローラのバランスを整えるには？

✿口の中を清潔に保つ
大切なのは適切なセルフケアです。就寝中はだ液の分泌が減少するため菌が繁殖しやすくなります。寝る前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。

✿ドライマウス対策
だ液が少なくなると自浄作用が低下します。だ液の分泌を促すだ液腺マッサージをしたり噛むことでだ液腺が刺激されるのでキシリトールガム等を活用するのも有効です。
◆キシリトールとは◆キシリトールは虫歯の原因になる酸を作らない上、酸を中和する作用もあるため虫歯を予防する効果もあります。

✿こんにちは、歯科衛生士です✿✿キシリトール製品はガムや飴、最近ではチョコレートなどもあります。虫歯予防のためには 50%以上含有されている物を選んでください✿
キシリトール製品は 1 度に沢山食べるとお腹が緩くなることもあるので適度に食べてください✿