



# 問屋町 第11号

## 健やかLetter

発行日：2017年5月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター

快晴が続き汗ばむ日が増え、今年もまた青森の短い夏がやって来ようとしています。さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで今回は、口の中の細菌「口内フローラ」のバランスが全身に及ぼす影響についてお伝えします。



### ウイルス&細菌を撃退!

### 口内フローラ新健康術

「腸内フローラ」という言葉を耳にしたことがあるかと思いますが、実は、口の中にも数多くの善玉菌と悪玉菌が存在する「口内フローラ」があり、そのバランスが私たちの健康を大きく左右していることが最近の研究でわかってきました。



口の中には細菌がいっぱい!



善玉菌と悪玉菌のバランスが大事

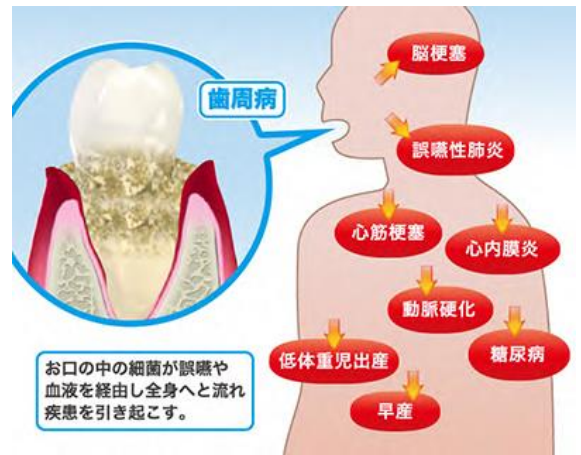
### 口内フローラって何? 2つのポイント

- ① 悪玉菌は増殖すると虫歯や歯周病の原因に。中でも歯周病菌は、歯茎を侵食して血管に侵入、全身を巡って血管をボロボロにし、心筋梗塞、脳梗塞、認知症、がん、関節リウマチ等の病気を引き起こす。
- ② 口内フローラを改善するには、歯磨きに加え、歯間ブラシ&糸ようじで歯間や歯茎との隙間に潜む歯周病菌を掻き出す。また、緑茶うがいをして、カテキンの力で悪玉菌を抑制するのが効果的。

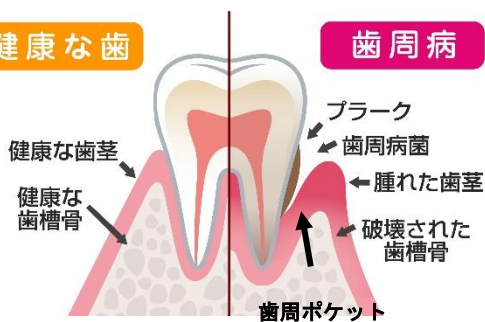
詳しくは裏面をご覧ください。

# 口内フローラが全身に与える影響

口内フローラは善玉菌9割、悪玉菌1割程度が理想的なバランスとされています。善玉菌は病原菌やウイルスの繁殖を防いでくれますが、悪玉菌は増殖すると虫歯や歯周病の原因となります。さらに、悪玉菌、特に歯周病菌は、血管に侵入し、心筋梗塞や脳梗塞、認知症、がん、関節リウマチ等、全身で様々な病気を引き起こす原因になっていることが最近の研究でわかってきました。



健康な歯



歯周病

歯周病菌は口内で繁殖すると、歯茎を侵食して歯周ポケットを作り、さらに奥まで掘り進みます。そして、血管に到達すると、血管を傷つけ、血管に侵入。ここから全身を巡り、様々な血管をボロボロにしてしまいます。

また、加齢による免疫力の低下は、口内を歯周病菌がより繁殖しやすい状態にします。

## 口内フローラを改善！歯周病菌撃退ワザ

①歯間ブラシ&糸ようじで歯周病菌を掻き出す。



歯ブラシでは届きにくい歯間や歯茎との隙間に潜む歯周病菌を、歯間ブラシ&糸ようじで掻き出す。少なくとも週に1回は歯磨きの後に行う。

半年に1度は  
歯科で定期検診を  
受けましょう！



②緑茶うがいで悪玉菌を抑制



緑茶に含まれるカテキンには、悪玉菌を抑制し、善玉菌の繁殖は抑えないという特性があります。

1. 100mlの水かぬるま湯に、粉末緑茶をティースプーン山盛り1杯入れ、よくかき混ぜる。
2. 口に含んだら、しっかり「クチュクチュうがい」をする。うがい後は、カテキンを口内に留めておくため、口をすすがない。就寝前の歯磨き後に、行うと効果的。