

お口の中のお花畑



こんにちは。
5月は暦の上では初夏、夏の始まりです。

本格的に暑くなるのはまだまだ先ですが、
様々な植物が元気に育つ季節。
ポピーのお花畑などはこれからが見頃となりますね！

さて、突然ですが、皆さまの体にも
いくつか「お花畑」があるのはご存知でしょうか。

その中のひとつは
みなさんの「お口」にあります。

お口の中には
何千種何億個以上もの細菌生息しており、
それらが種類ごとにまとまっている様が
まるでお花畑（Flora- フローラ-）のように見える…

ということから
「**口内フローラ**」と呼ばれています。



このフローラに居る細菌（悪玉菌）は
「**むし歯**」や「**歯周病**」の原因にもなりますが、
それらが血流に乗ることで全身に広がると…

「**脳卒中**」「**心筋梗塞**」「**糖尿病**」

さらには

「**がん**」「**リウマチ**」「**早産**」

など、一見全く関係のない病気にも
さらなる悪影響を及ぼします。

健康で長生きするためには、
しっかりした口腔ケアが必須なのです。

とはいえ、細菌はそのすべてが
悪影響を及ぼすものではありません。

細菌は主に、**善玉菌**と**悪玉菌**、
そして状況に応じて変化する
日和見菌の3つが存在します。

日和見菌は、3種類の中で
最も高い割合を占める菌なのですが、
善玉菌と悪玉菌のうち、
より優勢な方（数の多い方）の味方となります。



つまり、**善玉菌が多い状態をキープし、**
口内フローラの環境を良くすることは
身体を健康にする効果が期待できるのです。

◆口内フローラ

善玉菌を多くし、
口腔環境を良くするために大切なのは

- ・お口を清潔に保つこと
- ・だ液による自浄作用
- ・規則的な食生活
- ・ロイテリ菌などのバクテリアセラピー

などがあげられます。

そして、
「お口を清潔に保つ方法」の中でも
一番身近なのが、
歯みがきなどのセルフケア！

基礎中の基礎ですが、
意外としっかりできている方は少ないものです。

なにせお口の中には、
よく歯を磨く人でも **1000～2000億個**ほど、
ほとんど磨かない人だと、
なんと **10倍の1兆個以上の細菌**が存在します。

そして、セルフケアで見落としがちなのが
「**フロス**や**歯間ブラシ**」といった
補助用具を使うこと。

実は、歯ブラシだけでは「歯と歯の隙間」に存在する
細菌を除去できず、**4割もの磨き残し**がある…
とされています。

こうした補助器具の使い方や、
使っていてもしっかりできているか不安…
と感じた方は、いつでもお気軽にご相談ください。

皆さまの口腔ケア指導やお手伝いも
私達の大切な役割ですので
いつでもお待ちしております。

