

Vol.113

院長 関の

Face to Face

2017年 11月 1日発行



今回はお口の中のお話です。口腔内には約七百種類、一億個以上の細菌がいるってご存知でしょうか。広島大学教授の三川浩樹先生によると、口の中にも腸と同じく、「口腔内フローラ」が存在するのだそうです。そもそも「腸内フローラ」とは、腸内細菌叢のことです。腸内で一定のバランスを保ちながら共存している多種多様な腸内細菌の集まりのこと

「口腔内フローラ」って何？



とですが、そういった細菌叢が口腔内にも存在します。その中には当然悪玉菌だけではなく善玉菌もいるわけで、三川教授は虫歯のない人の唾液から「8020菌」という善玉菌を発見しました。この菌は、虫歯菌、歯周病菌、カンジダ菌への殺菌効果があり、L8020菌を3週間食べ続けた人たちは、虫歯菌の8割以上が減少するという結果が出まし

た。清潔王国ニッポンでは、口臭を気にして抗菌マウスウォッシュを使用している人が多いと思いますが、これは口中の細菌を悪玉悪玉を区別せずに殺してしまいます。これでは口腔内の免疫バランスがいつまでたつても整いません。虫歯菌、歯周病菌、カンジダ菌、どれも怖い菌ですが、特に歯周病菌は、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病など重篤な疾患の原因となる可能性もあります。真っ先に細菌など病原菌が入り込むリスクがある口の中、口腔内フローラを整えて元気に過ごしたいものです。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた