

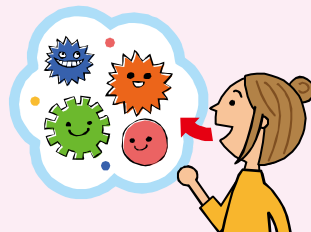


# 歯のはなし

さいきんそろう  
お口の中の細菌叢

こう ない  
「口内フローラ」を整えるには？

“口内フローラ”という言葉をご存じでしょうか？「腸内フローラ」なら聞いたことがあるという方は多いかもしれませんが、腸の中には多種多様な細菌が棲みついており、顕微鏡で覗くとそれらがお花畑（フローラ）のように見えることから“腸内フローラ”と呼ばれています。実は、これと同じようなことがお口の中にも起きているのです。そこで今回は、お口の中の細菌叢「口内フローラ」についてお話しします。



## 口内フローラとは？

お口の中には、約100億個の細菌が棲んでいるといわれています。細菌の中には、良い働きをしてくれる「善玉菌」がいれば、悪い影響を与える「悪玉菌」もいたり、また口内の状況によって良くも悪くもなる「日和見菌」もいます。このような細菌の集団のことを「口内フローラ」と呼びます。



## 口内フローラのバランスが崩れると？

お口の中では絶妙なバランスで「口内フローラ」が築かれていますが、そのバランスが崩れてしまうとどうなるのでしょうか？例えば、腸内で悪玉菌が増えると便秘になったり、おならが出やすくなったりしますが、お口の中で悪玉菌が増えてしまうと、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクが高まってしまいます。ちなみに、お口の中で悪玉の歯周病菌が増加すると、歯周病だけでなく糖尿病や動脈硬化といった全身への悪影響も知られていますので、口内フローラを整えることは体全体の健康にもつながるといえるでしょう。

## 口内フローラを整えるには？

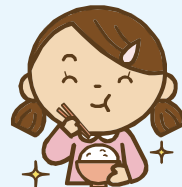
口内フローラの善玉菌と悪玉菌の適正な割合は「9:1」といわれています。お口の中の悪玉菌を減らして善玉菌を増やし、口内フローラをベストな状態に整えるには、次のようなことを行ってみましょう。

### しごう 歯垢をしっかりと落とす

歯垢とは歯に付着した細菌の塊です。この塊の中には、むし歯や歯周病の原因となる悪玉菌がひそんでいるので、しっかりと除去することが大切です。ケアの基本は歯みがきですが、歯ブラシだけでは歯垢は落とされません。そのため、歯と歯の間を掃除する歯間ブラシやデンタルフロスの併用が必須です。また、定期的に歯科医院でクリーニングすることも有効です。

### たぐい 唾液をたっぷり出す

食後お口の中に食べカスが残っていたり、お口の中が常に乾燥していたりすると、悪玉菌は一気に勢力をのびします。それを防ぐには、唾液でお口の中を潤しておくことが有効です。食事をしっかり噛んで食べる、食後にガムを噛む、舌を動かすなど、唾液をたっぷり出すことを意識してみましょう。



## 食べ物を活用する

乳酸菌の一種・ロイテリ菌には、悪玉菌の増殖を抑えて口内フローラを整える働きがあり、この菌を配合したヨーグルトやタブレット、サプリメントなども販売されています。また、緑茶の主成分であるカテキンには、お口の中の悪玉菌を抑制する働きがあります。より効果を高めるには、飲むだけでなく粉末緑茶をぬるま湯に溶かしてクチュクチュがいのするの効率的です。お茶うがい後はお口の中に付着した成分が流れないように、すぐに水でうがいしないのもポイントです。

