

しあわせはこがクローバー通信

TEL: 023-685-8741



口腔内フローラ

山形市よしはら歯科医院

検索



皆さんご存知ですか？ お口の中には300~700種類の細菌が生息していると言われています。プラーク1mgには1億個以上の細菌が存在しています。歯をよく磨く人で1000~2000億個、歯を磨かない人で4000~6000億個の細菌が種類ごとにまとまりを付けてびっしりと口の中に生息しています。この様相は、植物が種類ごと集団で群れている花畑のように見えることから、**口内フローラ**と呼ばれています。フローラを形成する菌には、**善玉菌**、**悪玉菌**、**日和見菌**があり、悪玉菌が増えバランスが崩れると、健康に影響がでてしまいます。体の入り口でもある**口内フローラ**のバランスを整えることは全身の健康にも繋がります。

【善玉菌】 ミチス菌・ロイテリ菌(乳酸菌)

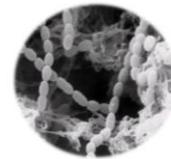
悪玉菌を退治し口の中の健康を保つ

【悪玉菌】 ミュータンス菌

ジンジバリス菌

【日和見菌】 肺炎菌、フドウ球菌、大腸菌など

通常は無害だが、増殖すると悪玉化する

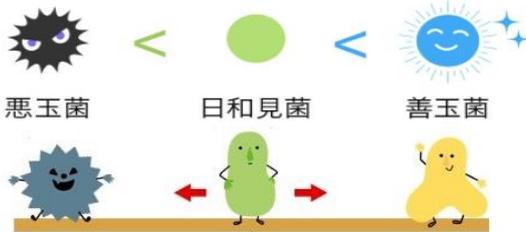


歯垢から検出され糖を餌にする虫歯の原因菌



血液を餌にし、酸素が苦手な歯周病の原因菌

悪 善



1 : 7 : 2

理想的なバランス

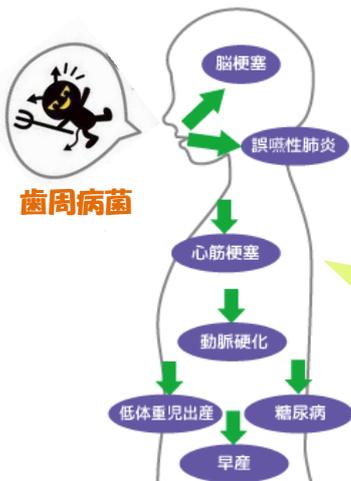
口内フローラを良い状態に保つには・・・

1, 口の中を清潔に保つ

悪玉菌の餌になるプラークを取り除きましょう。特に就寝前はフロスや歯間ブラシなどを併用してしっかり清掃しましょう。歯科医院での健診もお勧めします。

2, 口の中を唾液で潤わせる

唾液には口内フローラを良い状態に保つための抗菌成分「ラクトフェリン」が含まれていて、細菌の増殖を防ぐ働きがあります。よく噛んで食べ、唾液腺マッサージを取り入れてみましょう。



口内フローラの乱れによって歯周病が進行してしまうと全身の健康にも影響を与えます。歯周病菌が血管を通じて全身に届き、脳疾患、心疾患、糖尿病、骨粗しょう症、早産・低体重児出産などの原因になることが報告されています。また、飲み込む筋力が弱い高齢者には、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

紅葉 見頃マップ



北海道 9月上旬～11月上旬

東北 9月中旬～11月下旬

- ・ 鳴子峡
- ・ 田沢湖高原
- ・ 山形蔵王

- ・ 大雪山旭岳
- ・ 大沼公園
- ・ 層雲峡

中部 9月中旬～11月下旬

- ・ 小國神社
- ・ 志賀高原
- ・ 那谷寺

関東 9月下旬～12月中旬

- ・ 高尾山
- ・ いろは坂
- ・ 筑波山

中国 10月中旬～12月中旬

- ・ 長門峡
- ・ 特別史跡旧閑谷学校
- ・ 由志園

近畿 10月中旬～12月中旬

- ・ 永源寺
- 清水寺
- 吉野山 (中千本)

九州 10月中旬～12月中旬

- ・ 英彦山
- ・ 宝満宮竈門神社
- ・ 高千穂峡

四国 10月中旬～12月上旬

- ・ 面河溪
- ・ 雲辺寺
- ・ 天狗高原



かむかむクッキング

☆簡単！大学芋☆



〔作り方〕

1. さつまいもをよく洗い乱切りにします。
5分ほど水にさらしておきます
2. 耐熱皿にのせラップをかけレンジで5分加熱します。
3. キッチンペーパーで余分な水分を拭き取り
油で5分揚げます
レンジで加熱しているのでカラッと揚がればOKです♪
4. 鍋に★の調味料を合わせたら火にかけます
5. ブクブクとなったらさつまいもを一気に加えます
タレをよくからめ、照りができれば完成です！
6. 仕上げに黒ごまをふりかければ出来上がり☆

〔材料〕

- さつまいも 中3～4個
- ★砂糖 大さじ2
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 大さじ2
- ★塩 ひとつまみ
- 黒ごま

