

# お口の菌活してますか？

近年、腸内細菌の健康に注目が集まっていますが、最近では口腔内の細菌も健康に大きく関わっていることがわかってきました。口腔内の健康を維持するために「菌活」という言葉が生まれました。



本日の講師 歯科医師 中原 維浩 先生

2011年～神奈川県内勤務医をしながら、世界14カ国の研修で歯科医療を学ぶ。2016年実家の医院(細田歯科医院)を継承し、2017年にDECT株式会社設立、2018年に戸塚駅前トリコ歯科を新規開業。2021年に株式会社中原まさひろの医療物販学LABO(オンラインサロン)を開設し、年間100回を超える講演を行っている。

## お口の菌活とは

口腔内の**良い細菌を増やし**、口臭や虫歯、歯周病などの口腔トラブルを予防することが「お口の菌活」です！



### 菌活の方法

#### 1 歯磨きやうがい

- ・歯ブラシをしっかりと使って歯垢を取り除くことが重要
- ・マウスウォッシュを使って口腔内の細菌を減らすことも有効
- ➡ただし、界面活性剤入りのものを長時間高頻度を使うことで健康な菌を排除してしまったり、味蕾(味覚を引き起こす細胞)を傷つけることもある

#### 2 食事の改善

- ・加工食品や砂糖の摂取を控え、野菜や果物、発酵食品を積極的に摂ることが大切

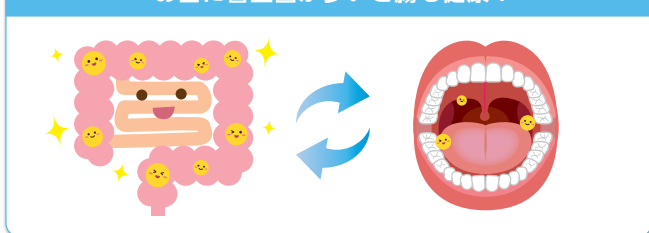
#### 3 プロバイオティクス※の摂取

- ・腸内細菌のバランスを整えることで、口腔内の健康にも影響を与える
- ※プロバイオティクスとは:人体に良い影響を与える微生物、または、それらを含む食品・飲料・製剤のこと

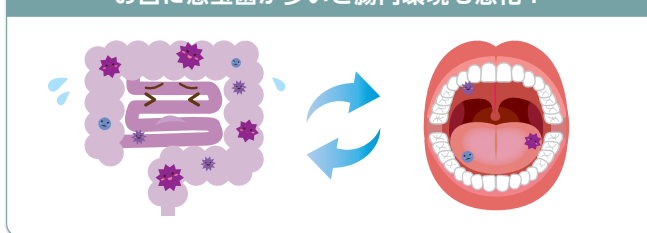
## 口腔環境と腸内環境は関連しあっている

口腔内の細菌は、全身の健康にも影響を与えることがあります。例えば、食事の際に、お口の中の菌を唾液と一緒に飲み込むことで、腸内環境に影響します。逆に腸内環境も、お口の環境に影響します。腸内に悪玉菌が増えると、免疫力が低下し、歯周病菌が増えやすい環境となります。

お口に善玉菌が多いと腸も健康！



お口に悪玉菌が多いと腸内環境も悪化！



健康な口腔内を維持するために、口腔菌活を実践しましょう。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 歯科医師 中原 維浩 先生

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/