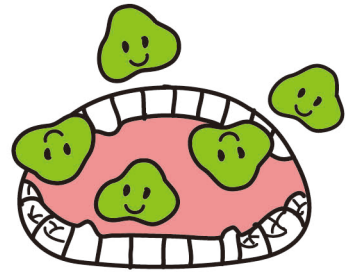


## 口内フローラを整えよう

腸に存在する細菌群のことを腸内フローラと呼びますが、お口の中も腸内と同様にたくさんの細菌がいて、それを口内フローラと呼んでいます。そして、口内フローラも腸内フローラと同様、全身の健康にも大きく関わっています。



### 口内フローラのバランスが崩れると

口内フローラ（善玉菌と悪玉菌）のバランスが崩れ悪玉菌が増えると、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。さらに、お口の病気だけでなく、血液中や呼吸器にも入り込み、糖尿病、心臓病、動脈硬化、肺炎などの重大な病気を引き起こす可能性があります。全身の健康を守る上でも、口内フローラのバランスを正常に保つことがとても大切です。

### 口内フローラを良い状態に保つ方法

#### ◆歯磨きをしっかりと行う

食後歯磨きをしないでいたり、きちんと磨けていないと、悪玉菌が増えてしまいます。歯磨きをしっかりと行い、悪玉菌を増やさないようにしましょう。



#### ◆歯科医院で定期的にクリーニングをする

普段の歯磨きで除去しきれない蓄積した汚れは、歯科医院で定期的に取り除きましょう。



#### ◆唾液をしっかりと出す

唾液には、洗浄作用、殺菌作用、免疫作用など、悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。唾液をしっかりと出すためには、食事の時にしっかりと噛むことを意識しましょう。



#### ◆プロバイオティクスを積極的に摂る

プロバイオティクス製品でお口の善玉菌を積極的に摂取するのも効果的です。



口内フローラは普段の心がけ次第で、より良い状態に保つことができます。ぜひ意識してみてください。

## 健康維持にはしっかり噛めるお口の環境が大事です

しっかり噛めるお口の環境は、食事を摂る上で非常に大切であると同時に、体の健康にも大きく関わってきます。しっかり噛めないと「食べる楽しみが減る」「胃腸に負担がかかる」「体のバランスが悪くなり転倒リスクが高くなる」「脳への刺激が減る」といった影響がでる恐れもあります。日頃からお口の健康に気をつけ、何でも噛めるお口の環境を維持しましょう。

### ★噛めるお口の環境に大切なこと

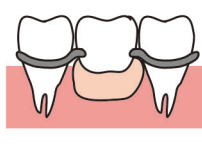
天然の歯をできる限り長持ちさせる



歯科医院で定期的なチェックとケアを受ける



入れ歯も定期的にチェックを受ける



違和感を感じたら早めに受診する



日頃からしっかり噛んで食べる



お口の体操で筋力を維持する

