

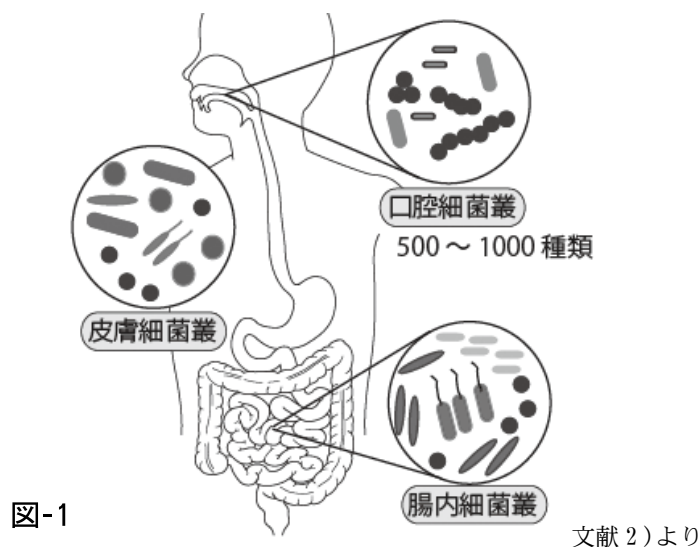
## 口内フローラ

Q：「口内(口腔内)フローラ」という言葉が最近話題になっていますが？

A：口の中に多数生息している細菌や微生物の細菌叢を口内フローラと呼んでいます。

### 口内フローラ

「腸内フローラ」という言葉はよく耳にされることが多いと思います。フローラ(flora)は細菌叢のことで、細菌が生存している様子がお花畑のように見えることから名付けられた菌の総称です。この腸内細菌叢の多種多様な腸内細菌の集合体のバランスが悪くなると人間の体に様々な影響を及ぼすと言われていています。(図-1)



同様に口の中にも、500種以上、1000億個以上の細菌など微生物が多数生息していて、その細菌叢を口内フローラと呼んでいます。(図-2) その中には善玉菌、悪玉菌、日和見菌が混在していますが、およそ100種類の悪玉菌が虫歯・歯周病の原因となっています。さらに、悪玉菌が増えると虫歯や歯周病の患部から悪玉菌が侵入し、血管に流入し動脈硬化の原因となったり、がん・糖尿病の罹患リスクも高まります。このようなリスクを防ぐためにも口内フローラのバランスを整えることが重要といわれています。

## 口腔ケア



図-2

文献1)より

口内フローラのバランスを整えるには口腔ケアが大切です。とくに歯磨きは大切に正しく磨けているかどうかで口内フローラの状態が異なってきます。歯の四面をきちんと磨くこと、歯ブラシでは磨けない歯のすき間を磨くためには歯間ブラシやデンタルフロスを使用することが必要です。

歯磨きのタイミングは1日3回、食後に磨くのが望ましいのですが、特に重要なのは就寝前に磨くことです。就寝中は口腔内の菌が増えるので、その前にできるだけ菌を減らしておくことが必要です。それでも寝ている間に雑菌は繁殖しますので、朝起きてそのまま飲食するとその雑菌を飲み込んでしまうことになります。腸内環境に悪影響を及ぼすこともあるので、朝起きたらよくうがいをし、歯を磨くという習慣をつけることが良いでしょう。

また歯だけでなく、舌にも細菌は潜んでいます。特に舌苔と呼ばれる舌の表面に付着した汚れは口臭の原因にもなりますので、舌を傷つけないように舌ブラシなどでやさしく掃除する習慣も大切です。

唾液には殺菌効果があり、口腔内の環境を正常に保つのに大きな役割を果たしています。唾液が少なく、口の中が乾燥した状態では悪玉の口腔内細菌が増殖して虫歯や歯周病が起こりやすくなってしまいます。

唾液をたくさん出すためには、よく噛んで、酸っぱいものや苦いものを食べたり、リラックスして食事をすると良いでしょう。

### 【 参考文献 】

- 1) 岡本徹, 都薬誌, Vol.39, No.8, 2017
- 2) 口腔常在微生物叢解析センターHP: <http://tani8020.jp/microbiome/>