

口の中と腸の中の細菌の話

内科



福本 学

人間はさまざまな菌と共に生活しており、口の中や腸内には常在菌といわれる菌が多数存在しています。歯磨きができないと、内毒素をもつ菌が口の中で過剰に増加し、誤嚥性肺炎の危険が高まるということが話題になりましたが、腸内でも菌が増え、血管の中に侵入しやすくなります。血管内で内毒素が炎症性の物質を作ると、口の中では歯肉が腫れたり出血する歯周病がおこります。それだけでなく、全身の血管の細胞を傷つけて動脈硬化をすすめる要因にもなるのです。

菌の増殖の慢性病巣である歯周ポケットや虫歯を治療し、適切な歯磨きを続けることは、歯周病の予防だけでなく、腸内の有害な細菌を減らすことに役立ちます。また、有益な菌を増やすために、ヨーグルトや発酵食品などに含まれるプロバイオティクスを上手に利用して、腸内に存在する菌のバランスをよくすることが大切です。

内科

新百合山手福本内科

☎955-8877

麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル2F

<http://www.fukumotonaika.jp>

