

# 歯周病にロイテリ菌が効く

歯周病とは細菌感染によって起こる病気です。

歯周病菌が原因となり歯を支えている骨を溶かしたり、歯ぐきから膿が出たりするもので、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

また、歯が無くなるだけでなく、歯周病による炎症が糖尿病やアルツハイマー、早産、心筋症などの全身疾患を引き起こす要因になると言われています。

『ロイテリ菌』とは虫歯菌や歯周病菌の増殖を抑制する作用が認められた乳酸菌です。

広島大学での研究によると

- ・ロイテリ菌を摂取すると唾液中の虫歯菌の数は1/3～1/5にまで減少する
- ・歯周病菌は90%減少し、歯周病の改善が見られる

ということが記されています。ちなみに口臭予防や、快便にもなるようです。



## ロイテリ菌は安全なの？

世界80の国や地域でロイテリ菌は用いられています。

西欧諸国、米国などの多くの場で試用されているため、信頼性は確保されていると考えられます。

## どうやって摂取するの？

一番多いのはタブレットやサプリで摂取する方法です。夜に歯磨きをした後に舐めて摂取するとよいでしょう。

ロイテリ菌が入ったヨーグルトも売っています。

○箕輪○

## 入れ歯も磨くの？

1日中お口の中に装着していた入れ歯は歯と同様にプラーク(歯垢)や歯石がつき、カビや制菌が繁殖して口臭や誤嚥性肺炎、義歯性口内炎などの原因になります。東北大学の研究グループによると入れ歯を使用している人のうち、毎日歯ブラシで磨いたり入れ歯を洗浄液に浸したりしてお手入れをしているグループとあまりお手入れしていないグループでは、肺炎にかかるリスクが1.58倍(75歳以上)も違うことがわかったそうです。入れ歯を歯ブラシで磨かずに入れ歯洗浄剤だけ使用している人もいらっしゃいますが、それではこびりついたプラークは取れません。入れ歯を磨くことが大切です。入れ歯を磨く際は歯磨き粉を使わないようにしましょう。歯磨き粉には研磨剤が入っているので、入れ歯に小さな傷をつけてしまい、そこから菌の繁殖に繋がります。入れ歯は1日1回、必ず歯ブラシで水洗いをして汚れを落としてから入れ歯洗浄剤を使うのがおすすめです。

○山家○

# 災害時の



# 口腔清掃について



## 歯ブラシ、水がないとき

- ・ハンカチやティッシュ、タオルなどを指に巻き付けて歯の汚れを拭い取りましょう。
- ・唾液には口の中をきれいにする効果があるので口の体操や唾液腺マッサージを行ったりガムを噛んだりして唾液を出すようにすることがおすすめです。

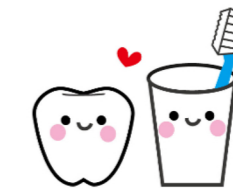
## 水不足のとき

- ・少量の水(30ml)をコップに準備します。
- ・その水で歯ブラシを濡らして歯磨きを行います。
- ・歯ブラシが汚れてきたらティッシュやウェットティッシュでできるだけ歯ブラシの汚れを拭き取ります。全体的に磨けるまでこまめに繰り返し行います。
- ・最後にコップの水で2、3回に分けてすすぎます。分けることによって少ない水でもきれいになります。



## 入れ歯の清掃

- ・使える水があれば夜寝る前に洗浄剤を使って消毒したり水につけておきましょう。
- ・水がない場合は毎食後、あるいは1日に1回ウェットティッシュで汚れを取りましょう。
- ・ばねの部分は歯ブラシや綿棒で掃除するときれいになります。



## 災害時備えておくの良いもの

- ・水もしくはお茶
- ・歯ブラシ、歯磨き粉(液体歯磨きが便利です)
- ・コップ
- ・マウスウォッシュ(洗口剤)
- ・歯間ブラシ、糸ようじ、デンタルフロス
- ・ティッシュ、ウェットティッシュ
- ・ハンカチ、タオル
- ・ガム(キシリトールガムやシュガーレスがおすすめ)
- ・綿棒
- ・入れ歯洗浄剤  
(マウスピースや矯正装置を入れている人は専用の洗浄剤を用意しましょう)



○大野○

# MK 歯科新聞

2024  
春号  
VOL. 50

## 好きな色と性格

- 赤** … 何事にも積極的な熱いハートの持ち主
- ピンク** … 穏やかで気配り上手なロマンチスト
- オレンジ** … 明るく親しみやすい人気者
- 黄色** … 知性と明るさを兼ね備えた頭脳派
- 緑** … 平和を願う平等主義の持ち主
- 青** … 周りへの配慮が上手な思慮深い人
- 紫** … 直感を信じるクリエイタータイプ
- 黒** … 何物にもとらわれない強い信念の持ち主
- 白** … 何色にも染まれる変幻自在な人物

○目黒○

## ◆発行元

### 泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

#### ◆診療時間

月・水・木・金・土曜日  
9:00~19:00  
(昼休み13:00~15:00)

日曜日  
9:00~13:00

#### ◆休診日

火・祝祭日

### 青葉MK歯科

TEL/FAX

022-261-9047

#### ◆診療時間

月・水・木・金曜日  
9:00~18:30  
(昼休み13:00~14:30)

土曜日  
9:00~13:00

#### ◆休診日

火・日・祝祭日