



第28号

歯周病ケアから始める “腸活”とは??

最近よく耳にする“腸活”ですが、いくらお腹に良いものを食べていても「お口の環境」が悪いとその効果が半減してしまうかもしれない…ということはご存じでしょうか？通常、胃に入った細菌の多くは強い胃酸によって退治されます。しかし、歯周病が進行して口の中に大量の歯周病菌がいると、唾液や食べ物と一緒に一部が胃をすり抜けて腸まで届いてしまいます！

腸にたどり着いた歯周病菌は、なんと腸内の悪玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを乱してしまいます



～腸内環境が乱れるとどうなる？～

腸は体の免疫細胞の約7割が集まる「免疫の要」です。ここが乱れると、全身の免疫力が下がったり、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まったりすることが分かっています。「お口の病気」だと思っていた歯周病が、実は「全身の健康」まで脅かしてしまう可能性があるということなんです💧

～“腸活”で全身の健康を守ろう！～

お口と全身の健康を守るには、入り口である「食事」が重要です！

① 「よく噛む」ことで唾液のバリアを強化！

よく噛むことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には強い抗菌作用があるため、お口の中で菌の繁殖を抑えてくれます！一口「30回」を目標に、歯ごたえのある食材を取り入れましょう。

② 善玉菌を育てる「水溶性食物繊維」を味方に

腸内の善玉菌のエサとなり、同時に歯ごたえもあって噛む回数が増える食材がおすすめです！

おすすめ食材：

ごぼう、オクラ、海藻類、キノコ類、納豆など



健康な体は、健康なお口から作られます😊
気になることがあれば、いつでも当院の管理栄養士にお気軽にお声がけくださいね！