



2月22日は「猫の日」。数字の「2・2・2」が“にゃん・にゃん・にゃん”と読める語呂合わせから、猫好きの公募で広まった日本の記念日です。「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともに喜びをかみしめる日」という思いも込められています。実は猫の日は日本独自のもので、世界には8月8日の「世界猫の日（International Cat Day）」をはじめ、国や地域ごとに“猫の記念日”があります。世界中で猫が愛されている証拠ですね。ここで猫のお口の豆知識。猫は私たち人間のような「虫歯」になりにくいといわれています。その理は、猫は本来肉食のため臼歯がなく、食べかすが残りにくいこと。さらに、猫の唾液はアルカリ性のため、虫歯菌が生息しにくい環境であることも一因です。でも歯周病にはかかります。人にも猫にも移りますので、愛猫とのほおずりやキスは避けましょう。一方で、残念ながら私たち人間は虫歯にも歯周病にも罹ります。毎日の歯磨き、定期的なクリーニングで、お口の健康を保ちましょう。

### ネパールでのボランティア活動に参加しました！

昨年末から年明けにかけ2週間、ネパール歯科医療協会(ADCN)39次隊に初参加し、ネパールにて歯科ボランティア活動をして参りました。ヒマラヤ山脈のあるネパールですが、日中はダウンなしでも活動できるほどの気温でした。ネパールは多民族国家のため、いわゆるお正月も民族間で時期が異なり、年末年始もネパール人の大多数が日常生活を続けていました。プロジェクト内容としては、ゴダワリ市内にある数カ所の村で乳児から高齢者に渡る歯科検診・指導、口腔内状況データ収集、幼少中高生へのフッ素洗口施行普及活動、現地歯科医師・衛生士への技術等指導、母子手帳普及活動家と多岐に渡ります。日本のように保険制度の無いネパールでは一部の人々を除き大多数が歯科医療を享受する事が出来ません。虫歯が多く、指導で終わってしまう現状にもどかしさを感じました。ADCNは30年以上この活動を行っています。先輩方は志を持ちネパールでのボランティアをされており、その姿勢には頭の下がる思いでした。活動中、大先輩から「義を見てせざるは勇無きなり」という孔子の言葉を教えて頂きました。今回の活動を通じて、勇気を持って一歩踏み出す力を学べた経験は、これ以上ない素晴らしい私の財産です。（歯科医師 堤 莉沙子）



# 口腔内フローラを整えよう

近年、ヨーグルトのCMなどで、腸内に多くの細菌が花畑（フローラ）のようにひしめき合っている状態を指す「腸内フローラ」という言葉を耳にする機会が増えました。実は、私たちの口の中にも同じように無数の細菌が存在し、「口腔内フローラ（口内フローラ）」を形成しています。

プラーク（歯垢）1g（1円玉1枚と同じ重さ）の中には、約1,000億個の細菌が存在しています。その数は大腸（便）の細菌数とほとんど変わりがない数なのです。

お口の中は唾液による自浄作用などに支えられる一方で、乾燥や清掃不良などで環境が乱れやすい特徴があります。よく歯を磨く人の口腔内細菌数は約1,000～2,000億個ほどですが、ほとんど歯を磨かない人では約1兆個ともいわれています。

## ★どんな菌がいるの？

口腔内には700種類以上の細菌が生息し、主に虫歯の原因となる虫歯菌（ミュータンス菌など）、歯周病菌（ポルフィロモナス・ジンジバリス菌など）、善玉菌（ロイテリ菌、乳酸菌など）、日和見菌（カンジダ菌、ブドウ球菌など）に大別されます。細菌たちは日々テリトリー争いをしています。善玉菌の割合が高いほど健康で、悪玉菌が多いほど健康上のトラブルを起こしやすくなります。日和見菌は「どっちつかず」の細菌であり、健康なときには悪さをしませんが、健康状態が悪くなると悪玉菌の味方につきはじめます。そのため、出来るだけ善玉菌を優勢なフローラにしていけることが大切になってきます。



## ★口腔内フローラを整えよう

### • 基本は歯磨き

口腔内細菌の感染を予防する方法として最も重要なのが、丁寧な歯磨きです。虫歯菌の住処であるプラークを丁寧に取り除きましょう。歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスも使用しましょう。

### • 口内を乾燥させない

唾液の分泌を促すために、よく噛んで食べるように心がけましょう。キシリトールガムを習慣化するのもおすすめです。また、こまめに水分をとりましょう。

### • 定期的なクリーニング

プラークは長期間除去されないままになると石灰化して歯石がたまってきます。歯石は歯磨きだけでは除去が難しくなるため、口腔内細菌がより繁殖する原因になります。3～6ヶ月ごとなど定期的に歯科を受診して、歯石取りなどのクリーニングを受けるようにしましょう。

### • ロイテリ乳酸菌ヨーグルトやタブレットを摂取する

最近では、スーパーやドラッグストアでも、口腔フローラを整える作用のある特別な乳酸菌「ロイテリ菌」が含まれるヨーグルトやタブレットが販売され、手軽に接種できるようになりました。

口腔内細菌が増え、歯周病などの炎症が続くと、お口のトラブルだけでなく全身の健康にも影響する可能性があります。適切な口腔ケアによって口内フローラのバランスを整えましょう。



## よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

