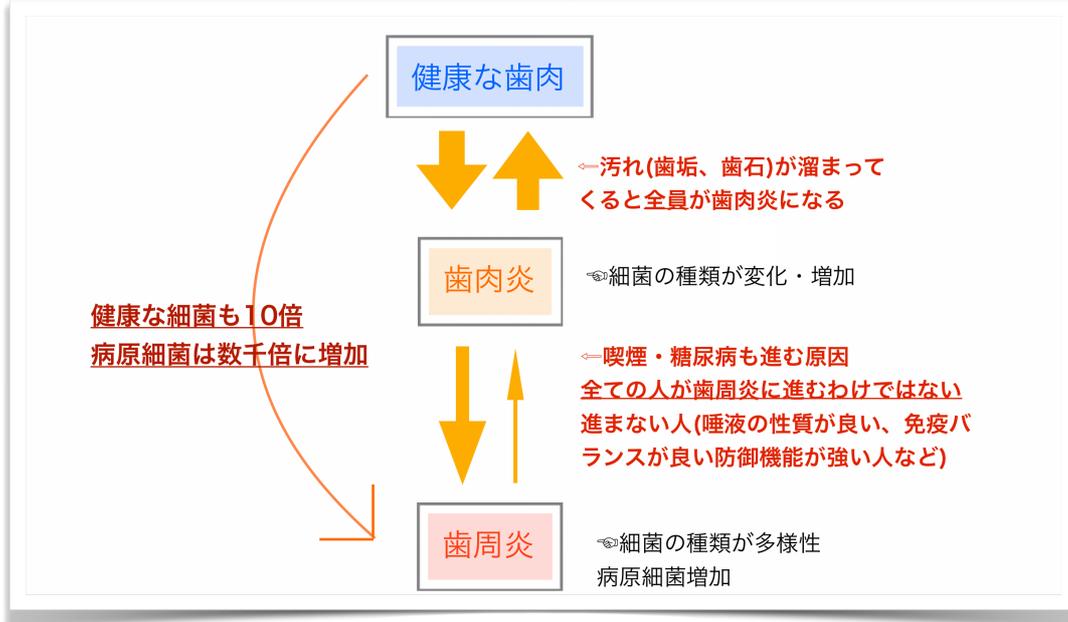


# SDC NEWS Letter

～口腔と全身の健康・女性ホルモンと歯周病～

No. 2



お口の中の健康は腸内環境への影響を介して、  
全身の健康にも関与します。

健康な細菌の種類に戻すためには歯周病治療と、それを維持するためにはメンテナンスが大切です。

お口の中には、大腸の中と同じくらいの700～1000種類の細菌がいます。細菌の種類は、33%が共通の菌で、67%が人それぞれ違う種類の細菌になっています。細菌の種類は2歳で大人の約半分、7歳でほぼ大人と同じ数の細菌数になります。歯周病菌は、特に混合歯列期(6歳から12歳)に親から移ると言われています。歯周病菌は移っても1～2日で元に戻ると言われており、定着するには生活習慣、環境、遺伝によります。

**1**

**歯周病が悪化**

→口の中の細菌の種類が悪くなる。

**2**

**口の中の細菌が悪化**

→腸内環境が崩壊。

**3**

**腸内環境が悪化**

→バリア機能、免疫機能の低下 = **病気発症**



**DHA・EPA・α-リノレン酸**

歯周病原菌の悪化を抑える働きがある！

**細菌の増加**



歯周病の悪化

⇒肥満、糖尿病、動脈硬化、関節リウマチ、脂肪肝、がん、早産



**ラクレッシュPRO**

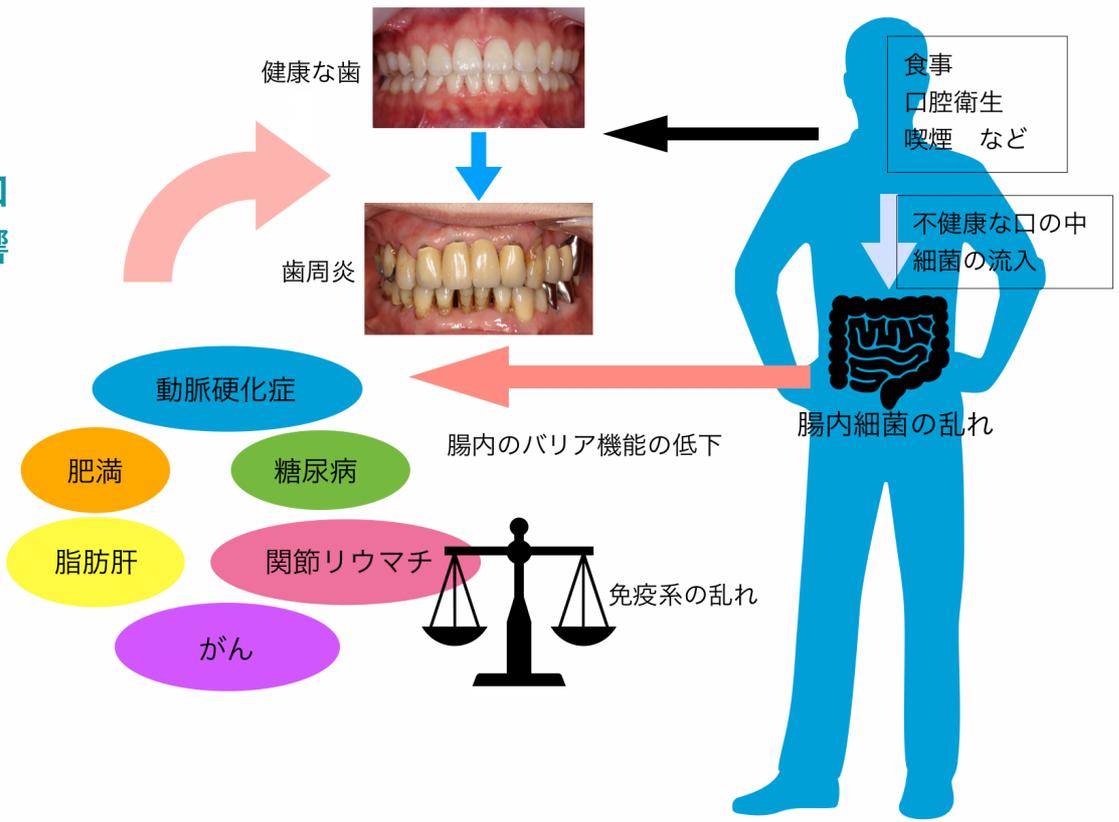
歯周病原菌を減らして、歯周炎が軽快する！

※ラクレッシュPRO 当院受付にて販売しております。

## 口ー腸ー全身の健康

美容・加齢にも口腔内細菌は悪影響を及ぼします。

口腔内の細菌のバランスが崩れることで、虫歯や歯周炎が進むとともに、細菌が腸内細菌を変化させ、腸内環境に影響が出ることで、全身の健康にも悪影響を及ぼします。



“歯周病治療により細菌の種類は改善することができます”

## 妊娠期・更年期は歯周病のリスク大！

月経周期によっても女性ホルモンの波があるため、排卵日付近・月経1週間前から月経開始時期までは徹底したセルフケアが大切です。また、女性ホルモンの少ないそれ以外の時期にメンテナンスを受けて歯周病菌の増殖を抑えておくことがオススメです。更年期では逆に女性ホルモン欠乏により、口の中が乾燥したり、歯肉や粘膜が薄く荒れたり口内炎が起きやすくなったり、歯肉にも炎症が起きやすく、顎の骨の吸収も起きやすくなります。

### 口腔乾燥症の方向け歯磨き粉

発泡剤(ラウリル硫酸ナトリウム)が入っていない歯磨き粉がオススメです。例)Check up ルートケア

