

加藤新聞



プロバイオティクス

■プロバイオティクスとは？

腸などの「細菌のバランスを改善」して、私たちのからだに良い効果をもたらす生きた細菌のことで、ヨーグルトやキムチ、ぬか漬、納豆などの発酵食品に含まれます。こうした食品を摂ることによって、私たちは「プロバイオティクス」という言葉が生まれるはるか昔から、プロバイオティクスの恩恵を受けてきました。

最近、CMでもよく見かけますね。もちろん、お口の中の環境にも関係しています。もう少し詳しく見てみましょう。



Q1 「プロバイオティクス」って何
がどう効くのか分かりません。

A1 抗生物質で細菌をやっつけるのではなく細菌と穏やかに共生しながら細菌の群れの性質をコントロールして悪玉菌を抑え病気を減らそうと

いう方法です。速効性はありませんが、副作用がないのであなたにも安心して続けることができます。

Q2 「細菌のバランスを改善する」といい」とよく聞きますが、「細菌のバランス」って何のことでしょう？

A2 悪玉菌と善玉菌のバランスのことです。ストレスや服薬、食生活の乱れなどが加わると悪玉菌が元気になる、善玉菌とのバランスが崩れ免疫機能の作用が弱くなります。そうすると日和見菌（虫歯菌や歯周病菌もこの仲間）も悪

玉菌の味方について暴れ始めるので、善玉菌のためにプロバイオティクスを送り込み勢力のバランスを保とう、というわけです。



Q3 プロバイオティクスは感染症予防にいいそうですがどんなメカニズムで働くのですか？

A3 裏面のオススメ図書に詳しくありますが、「腸」を例にすると、プロバイオティクスが果たす機能には大きく分けて4通りあります。

1 抗菌物質を作り出す

2 悪玉菌を排除する

3 腸の上皮のバリアー機能を強くする

4 免疫物質の増強を促す

Q4 プロバイオティクスは腸にだけでなく、むし歯や歯周病にも効くのですか？

A4 むし歯にも歯周病にも効きます。お口と腸は、同じ消化器官の一部ですし内部は細菌だらけと、共通点が多いのです。お口に効く善玉菌の力を借りてお口の健康も賢く守っていきましょう。

Q5 プロバイオティクスがお口の健康にも効くならヨーグルトがお口にも効くってことですか？！

A5 それは違います。整腸作用のある乳酸菌がお口にもよいとは限らずお口には「お口に効く細菌」を選ぶ必要があります。お

店で一般的に売られている乳酸菌入りの食品、特に糖を含む食品は、食べ



方によってはむし歯のリスクになりかねません。

Q6 プロバイオティクスは毎日とり続けることが大事ですが、なぜですか？

A6 口や腸の中は、細菌たちの縄張りです。すでに満杯でプロバイオティクスの定着が難しく、1週間ほどで排泄されてしまうからです。毎日補給をすれば定着しなくても大丈夫です。

(参考書籍 nico 2016年11月)

2017年1月 加藤新聞 Q & A

Q 新しい1年!! 今年の目標は？

院長 充実。結果を出す。

河口 健康

和井元 何か新しいことをする

倉岡 デイズニーとUSJに行く

白松 体調を崩さない

磯部 旅行に行く

松岡 毎日笑顔で元気に過ごす

Q 家庭の色が出ます！

お雑煮の具を教えてください。

院長

百合根、かしわ、みつば、
かまぼこ

河口

だいこん

和井元

おもち!! しいたけ

倉岡

おもち、かまぼこ、大根、人参、
しいたけ、白菜等々、

白松

その時冷蔵庫にあるもの
白菜、人参、大根、しいたけ、
もち、かまぼこ

磯部

かしわ、もち、人参、白菜、
しいたけ

松岡

かしわ、ごぼう、しいたけ、
人参、かまぼこ、みつば、
もち、白菜

今月のコラム

倉岡 朋子

今月も加藤新聞をご覧いただきまして、ありがとうございます。加藤歯科の倉岡です。

さて、今回も下関おすすめスポット!! と思ったのですが、年の初めということで、かるく抱負的な回にしようと思います。

私がこの加藤歯科に務めはじめて、もうすぐで4年目を迎えるようになっています。前職をやめたときはまだギリギリ20代…ちなみに私来月で

32歳になります。見た目があれなん
で、結構びっくりされますが、もう
アラサー越えてます(笑) 仕事と家
の往復で恋人はペットの犬とデグー
(ねずみ) ☆なんて言ってるので完
全に行き遅れました。枯れてます。

そんなわけで、今年の抱負は素敵
な出会いを見つけること!! 今年はず
年以上に色んな所に出かけて、色ん
な人に出会って、色んなことを体験
しようと思います! ですので有休
いっぱい使います! 院長承認宜しく
お願いします!! 旅先での楽しい出来
事などありましたら、またここで紹
介したいと思いますので、お楽しみに!!

あ、もちろん仕事も頑張りますよ
☆まだまだ未熟なところもあり、皆
さまにはご迷惑をおかけすることが
あるかもしれませんが、患者様皆様
が笑顔になっていただけるように頑
張っていきますので、今年もよろし
くお願いいたします!!!!



院長のオススメ図書

私たちの腸内にたくさんの細菌が
棲んでいることは、ずいぶん前から
知られていた。だが、これらの細菌が
多様な病気に関わっていて、肥満や
気分がまだ影響を及ぼすということ
が分かったのはここ最近だ。ところ
が、これらの細菌が今絶滅の危機に
瀕している。本書の著者たちによれ
ば、加工食品の増加、抗生物質の乱
用、帝王切開の普及、母乳哺育の衰退
などがその原因だという。

マイクロバイオータ(微生物相)の
多様性を増やすには、有益な微生物
をたくさん食べる、そして、腸内にい
る微生物に良質の食べ物を与える、
この二つの方法がある。そして、それ
こそが発酵食品であり、食物繊維を
含む複合炭水化物なのである。

今、注目を浴びている糞便微生物
相移植の素晴らしい成果と今後!

『腸科学』

健康な人生を支える最近の育て方

早川書房



休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2017年 1月14日(土)、2月18日(土)

午後休診のお知らせ

11時30分まで

2017年
1/26(木)・2/23(木)

土曜日午後診療のお知らせ
～矯正治療～

2017年 1月21日(土)
2月25日(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

★あてがき★

今回も加藤新聞を最後までご覧頂き
ありがとうございます。次回も皆様の
歯に役立つ情報をお届けします!

Q & A 総数1000件以上歯の悩
みをすぐに解決!!
HPを是非ご覧下さい!



加藤歯科医院

検索

<http://www.kato.or.jp/question/>

歯科に関するQ & Aはこちらから