

とまこちゃん通信 VOL.4

2016年7月



とまと歯科クリニック

☆今回のテーマ☆ 『むしば予防最前線 L8020菌とは?』

先日、私の先輩でもある、**広島大学歯学部**の**二川浩樹教授**の講演を聞きにいきました。今話題のL8020菌を発見されヨーグルトなど商品開発に携わった先生です。

腸内フローラ、という言葉聞いたことがあるかと思いますが、人の体内（腸）には100~200種類の菌が棲みついているそうです。その中には善玉菌、悪玉菌と呼ばれ区別される細菌もいます。その数のバランスが崩れたときお腹を下すなど、健康に大きく影響すると言われています。

お口の中はというと、実は**700~800種類**の細菌がいて、**オーラルフローラ**と呼ばれているのです。この中の**善玉菌を増やしてお口を健康にしよう**という考え方で開発されたのがL8020菌です。これは二川教授が虫歯の全くない人の口の中を調べていて発見した、**ヒト由来の乳酸菌**です。広島大学の学生を対象に、**L8020菌のヨーグルトを2週間食べる**という実験を行ったところ、**お口の中の悪玉菌（虫歯菌、歯周病菌）の数が明らかに減少した**という結果が出たそうです。この夢のようなL8020菌ヨーグルト、スーパーに売っているところもありますので、ぜひお試しください。口臭も抑えられると思いますよ♪



フレスタ、フジグラン安芸、生協、コンビニなどで販売されているようです☆

★おしえて!とまこちゃん★

質問:「**歯周病**」とは何ですか?

答え:歯周病は「**歯周ポケット**」と呼ばれる、**歯と歯のすき間にある「溝(みぞ)」**から始まります。歯みがきが正しく出来ていないと、この「溝」に「**細菌のひそむ汚れ**」が溜まっていき、**歯ぐきの内部で炎症をおこす**のです。

主な症状は**歯ぐきの腫れ**や**出血**、**口臭**などで、進行してしまうと**歯が抜けてしまう事**もあります。



時々、はいはいができるようになったよ☆

しんや 惇也くん 10か月



今月の ぷちとまと



仲良くにっこり笑顔♪



つかまり立ち、手も離せるよ!

かん及 葉奈ちゃん 11か月



とまと歯科クリニックの理念: 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。