

歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ^{*}に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

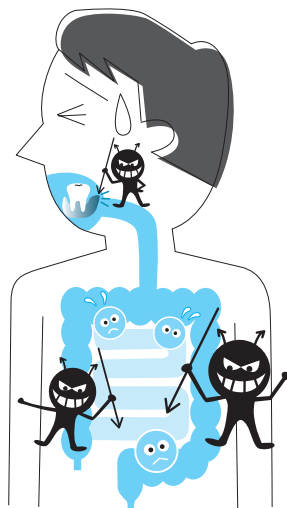
※腸内フローラ ささまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口のなかの問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口のなかをきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



Health Information

たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。この状態がサードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着したあと、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わったあとの喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。