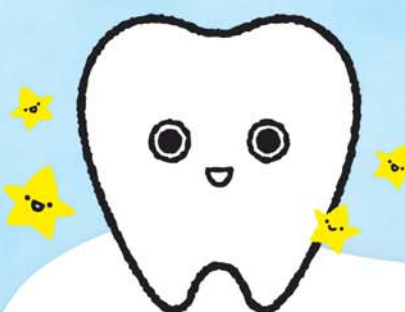


口内環境改善セミナー

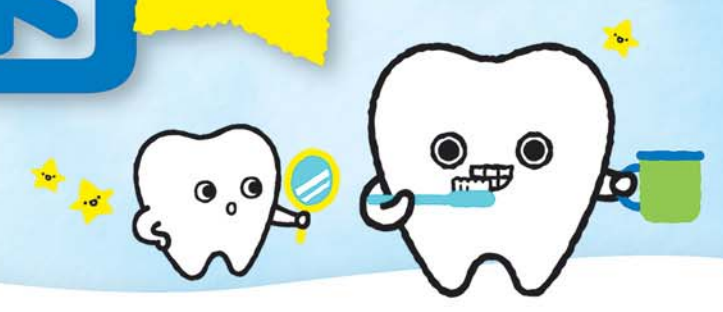
乳酸菌 L8020



むしばをふせぐき菌がある



むし歯や歯周病を防ぎ、口の中を健康に保つ「L8020乳酸菌」。
発見者の二川浩樹教授が最新の口腔ケアを紹介する「口内環境改善セミナー」が
11月19日、大阪・中之島会館で開催されました。



むし歯にならない人の口には強い乳酸菌がいた!

第2部【トークセッション】

二川浩樹教授、横山太一 (ABCアナウンサー)

横山 お口のケアの仕方を教えてください。1日の理想の歯磨き回数は?
二川 1日3回毎食後が理想です。一番大事なのは夜寝る前に20分ほど磨くこと。唾液には抗菌物質があり、口の中の汚れも取り除きますが、睡眠中は唾液が出ていなくなるからです。歯の表面と裏側、歯と歯の間も丁寧にゆつくり磨きます。



横山太一 (ABCアナウンサー)

横山 デンタルフロスや歯間ブラシを使うことは大事ですか。
二川 特に上の奥歯の磨き方ですね。口を大きく開けると筋突起という骨が下りてくるので、歯ブラシが奥まで入りません。口を半開きにするとう奥歯は磨きやすくなります。ただし、一生懸命にセルフケアをしても磨ききれないところがあります。歯科医院で専門的に細菌や歯石を取り除くお口のケアを定期的に行うことをおすすめします。

横山 夜のみ歯磨き粉は不要ですか。
二川 歯磨きする時に、注意することはありません。口を大きく開けると筋突起という骨が下りてくるので、歯ブラシが奥まで入りません。口を半開きにするとう奥歯は磨きやすくなります。ただし、一生懸命にセルフケアをしても磨ききれないところがあります。歯科医院で専門的に細菌や歯石を取り除くお口のケアを定期的に行うことをおすすめします。

横山 口内環境はかなりいいと思います。
二川 歯ブラシだけで取り切れない汚れを取り除けるので、非常にいいと思います。

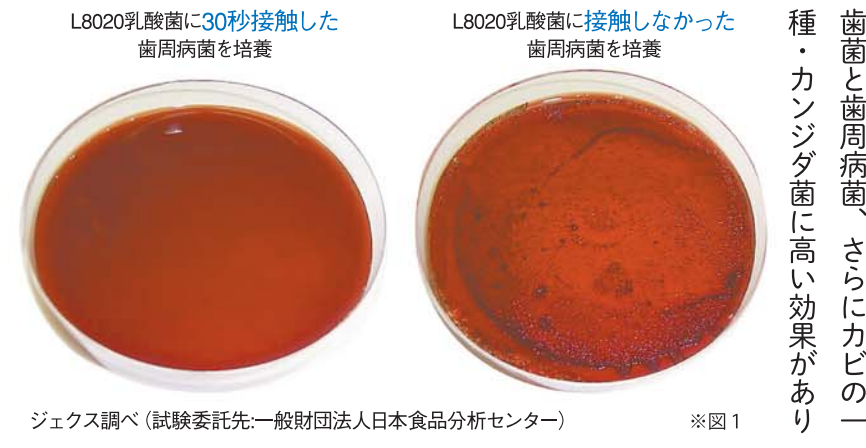


正しいお口のケアを教えてください

第1部【講演】

広島大学大学院医歯薬保健学研究院 二川浩樹教授

私は、歯垢のような細菌の塊のバイオフィルムを大学で研究してきました。障がいのある人は自分で十分に歯磨きができず、治療してもすぐに悪化してしまいます。そうした人たちの口の健康を保つため、何かできないかと着目したのが乳酸菌です。世の中には歯磨きをあまりしてなくても、むし歯にならない人がいます。その人たちの口には、**むし菌を抑制する強い乳酸菌**がいるのではないかと考えたのです。むし菌とともに日本人が歯を失う2大原因のひとつ、歯周病もターゲットに研究することになりました。

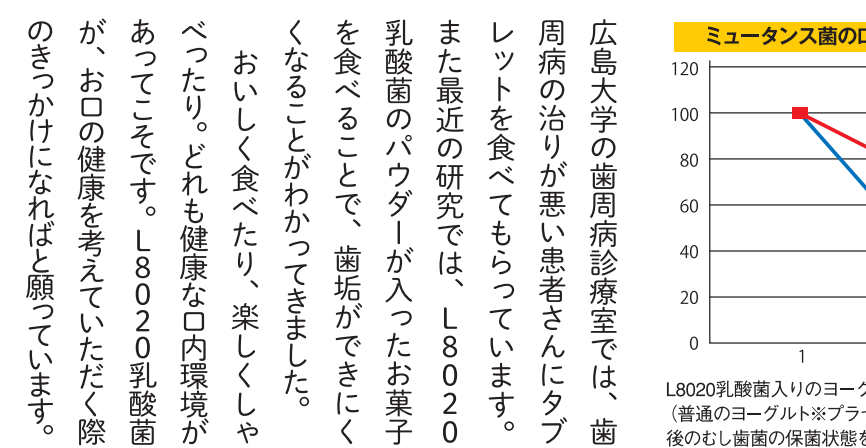


まず大学内の学生に協力してもらい、今までむし菌にならなかったことのない13人を探し出しました。唾液を採取して42菌株の乳酸菌を分離し、むし菌などに効くものを調査。すると三つの菌株で、むし菌と歯周病菌、さらにカビの一種・カンジダ菌に高い効果があり、人への効果を見るため、企業に依頼してL8020乳酸菌を添加したヨーグルトを作ってもらい、普通のヨーグルトと比較する試験を実施。50人の学生を2グループに分けて2週間食べ続けてもらった後、唾液中の菌を検査しました。L8020乳酸菌のヨーグルトを食べたグループは、むし菌が8割以上、代表的な4種類の歯周病菌では4/9割減ったのです。またL8020乳酸菌が発する抗菌物質を特定し、抗菌試験を行いました。歯周病菌にはLPS(リポポリサッカライド)という毒素があり、心臓病や脳血管障害のリスクが高くなったり、糖尿病などを悪化

また。さらに遺伝子解析により、ラクトバチルス・ラムノーザス・K03株という菌種を発見。80歳で自分の歯を20本以上残してほしいという願いを込め「L8020乳酸菌」と名付けました。

させることが知られています。L8020乳酸菌の抗菌物質はこの毒素を不活性化させ、炎症を抑える作用があることも判明しました。歯周病は、症状があまり出ませんが放置したままでは歯周病によっていずれ全身疾患を引き起こす恐れがあります。その連鎖をくい止めるためには、ヨーグルトをはじめL8020乳酸菌を含む様々な製品が作られています。ヨーグルトは形状から口中に残りやすく、約5分後にカンジダ菌を壊すことから、ゆつくり食べてもらうほうが抗菌作用はより働きます。L8020乳酸菌のヨーグルトを2〜3カ月食べた、自分で歯磨きできない障がい者22人に、歯肉の炎症や歯周ポケットの深さが改善された例もあります。またL8020乳酸菌入りの洗口液や、抗菌性がより高い、濃縮タイプのタブレットも作られています。

現在、ヨーグルトをはじめL8020乳酸菌を含む様々な製品が作られています。ヨーグルトは形状から口中に残りやすく、約5分後にカンジダ菌を壊すことから、ゆつくり食べてもらうほうが抗菌作用はより働きます。L8020乳酸菌のヨーグルトを2〜3カ月食べた、自分で歯磨きできない障がい者22人に、歯肉の炎症や歯周ポケットの深さが改善された例もあります。またL8020乳酸菌入りの洗口液や、抗菌性がより高い、濃縮タイプのタブレットも作られています。



広島大学の歯周病診療室では、歯周病の治りが悪い患者さんにタブレットを食べてもらっています。また最近の研究では、L8020乳酸菌のパウダーが入ったお菓子を食することで、歯垢がでにくくなることわかってきました。おいしく食べたり、楽しくしゃべったり。どれも健康な口内環境があつてこそです。L8020乳酸菌が、お口の健康を考えていただく際のきつかけになればと願っています。



L8020乳酸菌入りヨーグルトを食べたグループの、むし菌の減り方に注目です!

夜20分の歯磨きと、定期検診が大切



二川浩樹教授

横山 大人の歯はどのようにケアすべきでしょうか。
二川 子どもは歯の頭がむし菌になりやすいですが、大人は歯周病で歯茎が下がり、歯の根っこ部分がむし菌になりやすい。両者のむし菌は種類も違います。歯周病が怖いのは、長い間、症状が出ないこと。歯がぐらぐらし始めたらしばしばし遅れ。1本の歯の揺れに気付いた時はその周りも歯周病は進んでいます。体の健康診断と同様に、定期的に歯科検診を受けましょう。
横山 ありがとうございます。

L8020乳酸菌を活用したヨーグルトや洗口液は
お近くの薬局やスーパーでお求めいただけます
商品のお問い合わせは
☎082-501-3603
(平日9:00~17:00)