

# 健口新聞

令和6年8月号

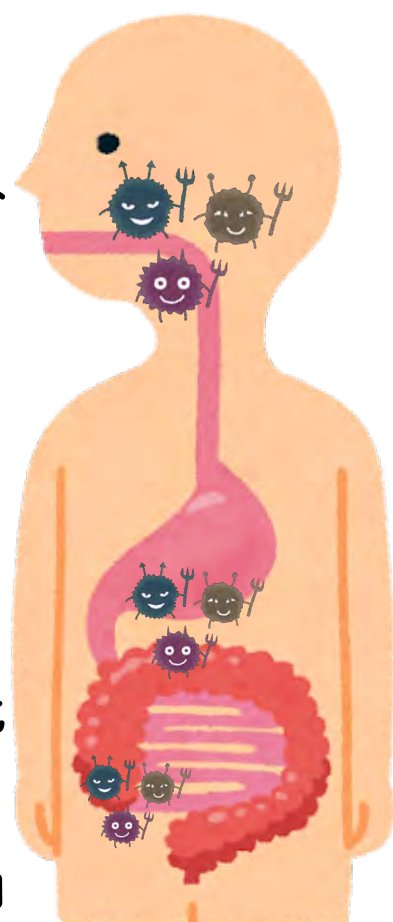
## 口内を制するものは全身を制す？！

ご好評いただいています健口新聞！今回のテーマは『腸活』

口内環境と腸内環境、実は関係があるのです！



歯周病菌は食べ物や飲み込んだ唾液とともに胃や腸内へ入り込みます。すると腸内細菌のバランスが崩れ腸のバリア機能が低下し、血液中に細菌由来の毒素が増加してしまうことがわかっています。血中に入り込んだ歯周病菌によって炎症が起こり免疫機能が活性化され全身に悪影響が及ぶのです。口内環境を整え、歯周病菌が腸内へ流れ込むのを防ぐことが、腸内環境の維持にかかせません。



### 腸のバリア機能低下『リーキーガット』

免疫細胞の70%が集っている腸には、体の内と外を隔てるバリア機能が備わっています。腸の壁が弱くなり防御機能が働かなくなることをリーキーガットといいます。過敏性大腸炎もこのひとつです。偏食やストレスなどもリーキーガットを引き起こす原因になってまいります！



はみ出しコラム



日本が誇るスーパーフード、『味噌』には腸が喜ぶたべもの。私も昨年から自家製味噌にチャレンジしています！



### 体の中で最も大切な臓器は？

地球上初めての生物は一つの細胞しかもたないものでした。進化の過程の中で最初に作られた臓器は実は腸だったのです。脳でも心臓でもなく腸が生物の源となるほど重要なのです。

### 腸の構造

腸は小腸と大腸からなり、長さは7~8m、広さは32m<sup>2</sup>。そこには100兆個もの腸内細菌がいて、腸と腸内細菌は強力して、健康を左右する7つの働きをおこなっています。

### 腸は性格にも関係する？

腸内細菌には、ヒトの思考や行動パターンにも影響を与えることがわかっています。うつ病や気分の落ち込み、もしかしたら腸内細菌をととのえることで改善の近道になるかもしれません。