



今月の特集

ヨーグルトで歯を磨く？

時々、患者さまから聞かれることがあります。



患者さま

先生、ヨーグルトで歯磨きすると、歯周病予防できるのですか？
テレビでやっていました



私

はあ・・・???



何度かご質問いただいたので調べてみました。どうやら近年、乳酸菌を含んだプロバイオティクス（抗生物質とは逆で、菌と共生するという意味）の歯周疾患への効果が報告されているため「ヨーグルトが歯周病予防に効果がある」にすり替わったのではと思います。

ヨーグルトは歯磨剤ではなく、やはり食品

結論から言いますと、「ヨーグルトで歯磨きをした論文はありませんでした」

一口にヨーグルトと言っても、無糖のもので歯を磨くならまだしも、加糖のもので歯を磨いては、砂糖を歯に塗っているだけですから、逆効果だということは、イメージできると思います。また、ヨーグルトの主成分は、乳酸菌ではなく基本的にはタンパク質・脂質・水分です。

要するに、牛乳です。牛乳を歯と歯の隙間に刷り込んでいくのも嫌ですよ。

乳酸菌を含むものであればキムチだっていいわけです。でも、キムチで歯磨きしたら、口臭と着色に悩まされそうです（苦笑）。やっぱり美味しく食べるのが一番ですよ！



乳酸菌は歯周病予防に効果があるか？

乳酸菌種を主成分とした口腔内細菌への効果を検討する論文が見つかりました。その効果は、既存のフッ素歯磨きや、キシリトールに比べると劇的に期待できる効果ではなさそうです。やっぱり発酵食品は、美味しく食べるに限ります！



キシリトールについて

でも、乳酸菌は大切

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがあると思います。人間の腸内には、無数の細菌が住んでいて、それがお花畑 (flora) のように見えることから、こう呼ばれます。良い影響を出す善玉菌とよくない影響を及ぼす悪玉菌、善玉にも悪玉にもなる日和見菌がいてその菌の分布が健康に影響を及ぼすという考えです。善玉菌を増やす一つの方法として、乳酸菌の摂取があり、腸内環境正常化や腸活なんて言葉もありますね。

口腔内にもたくさんの菌が存在します。その分布を「オーラルフローラ」と言いますが、むし歯菌のような悪玉菌の分布を下げるために、乳酸菌の効果を検証しているのではと考えられます。患者さまの口腔内だけを考えると、ヨーグルトの歯磨きよりも、フッ素含有の歯磨剤での歯磨きをおすすめしますが、ヨーグルトを含む発酵食品を摂ることは、腸内環境を整えるためにも重要だと考えます。

繰り返しになりますが、結果的に乳酸菌含有の食品は、食べた方が良さそうです！

美味しく食べるには？

乳酸菌含有の食品を美味しく食べ体を健康に保つためには、やはり、歯が大事。

歯をしっかり磨いて、メンテナンスをし、発酵食品を美味しくいただき、体を健康に保つ。

そしてまた歯を磨く・・・

結果的には、この繰り返しが一番幸せになるのではないかと思います。

ご参考になれば幸いです！

参考文献:

Effect of Yogurt Containing Bifidobacterium animalis subsp. lactis DN-173010 Probiotic on Dental Plaque and Saliva in Orthodontic Patients



＼ P2 OPEN! ／

Dr.Shun's Tweet.



シュン デンタルクリニック

〒041-0802 北海道函館市石川町 461-38 TEL 0138-47-3737

<http://shundc.jp/>