Regener

口内フローラ検査

マイクロバイオーム解析士®による
個別アドバイス付き

口からはじまる全身の健康

生まれたときから、私たちは一口食べるたびに100万個の細菌を飲み込んでいます。

最近の研究により、健康な人と疾患を抱える人では、口内フローラに違いがあることが明らかになってきました。

口腔内疾患は、糖尿病、肺炎、インフルエンザ、認知症、妊娠トラブル、がん転移などの全身疾患を引き起こす原因となることがあります。口内が重要な理由は、短時間で死に至らない口腔疾患が放置されがちであるためです。

口腔のケアを怠ると体全体に悪影響を及ぼし、健康を損ないます。

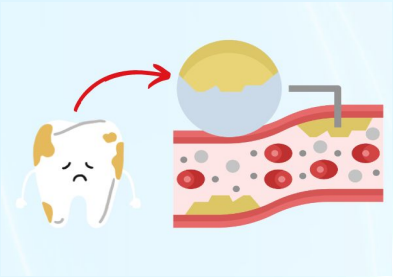
快適な人生を送るためには、正しい口腔ケアが健康と長寿の秘訣となります。

検体 ID: REG-O-0043	検査日: 2024/2/15
氏名: 京 和子	MB解析担当:

口内フローラの乱れが及ぼす全身への悪影響

口腔内には約700種類もの細菌が存在し、その総数は5000億を超えます。これらの細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つのカテゴリに分けることができます。口腔内の各部位には、歯の表面や歯周ポケット、舌などに特有の細菌フローラが存在します。悪玉菌の割合が増えてバランスが崩れると、口臭や口内の粘つきなどの不快な症状が現れ、むし歯や歯周病を引き起こす可能性があります。また、歯周病菌などの悪玉菌は、歯周ポケットに定着するだけでなく、骨内の毛細血管を通じて全身に広がり、感染症や血栓症などさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

口腔衛生不良による炎症によって
プラーク中の細菌が体内に侵入



歯周病との関連が報告されている
主な全身疾患

心血管疾患

肺疾患

糖尿病

妊娠合併症

関節リウマチ

腎臓疾患

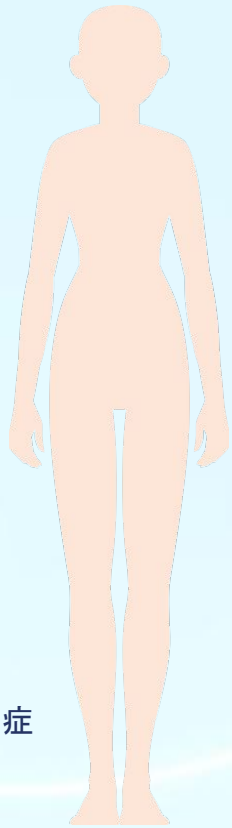
脳卒中

肥満

骨粗鬆症

アルツハイマー型認知症

免疫系の障害



【予防対策・改善方法を検査レポートから知る】

口内フローラ検査は口腔の健康管理や未病対策に役立つ重要なツールです。

口内フローラは大変複雑なため様々な角度からあなたの口内環境を評価しました。

1. むし歯関連菌の割合
2. 歯周病関連菌（ペリオピラミッドの割合・主な歯周病原菌の割合）
3. 疾患や生活習慣により増える細菌の割合
4. 良さそうな細菌の割合と内訳
5. 全体のバランス
6. 総合評価

01 むし歯

むし歯は口腔内の細菌バランスの崩壊が原因であり、放置すると予想外の疾患の原因となります。歯を失うと口内でさまざまな問題が起こります。むし歯の早期治療が重要です。レントゲン検査と口内フローラ検査を組み合わせると、むし歯の進行具合と細菌バランスを評価できます。これにより、早期のむし歯の発見やリスクの評価が可能であり、効果的な予防策を講じることができます。レントゲン検査は虫歯の骨への進行具合を評価し、現在の状態を知ることができます。一方、口内フローラ検査は口腔内の細菌バランスを評価し、未来の状態を予測することができます。これらの検査を組み合わせることで、早期のむし歯の発見やリスクの評価を行い、効果的な予防策を講じることができます。

あなたのう蝕関連菌の割合

歯冠う蝕関連菌の割合		歯根面う蝕関連菌の割合	
Streptococcus mutans	0.00%	Streptococcus mutans	0.00%
Streptococcus sobrinus	0.00%	Actinomyces viscosus	0.00%

POINT
あなたの検査結果について：
むし歯関連の細菌は検出されませんでした。

むし歯予防に有効な唾液の働き　唾液を味方につけよう！！

唾液の働き：消化作用　円滑作用　浄化作用　緩衝作用　再石灰化作用　抗菌作用

むし歯予防のためには、食事と食事の間隔を適切に設けることが最も重要です。さらに、食べ物をよく噛んで唾液を豊富に分泌することも有効です。なぜなら、唾液にはカルシウムやリンなどが含まれており、これらの成分によって歯のエナメル質が再び石灰化されるからです。この再石灰化は、歯を保護する効果があります。

あなたの唾液の状態が良いときに増える細菌の割合

Streptococcus salivarius	9.60%
Streptococcus mitis	0.00%

POINT
あなたの検査結果について：
唾液の状態が良い時に増える細菌は非常に低い割合でした。

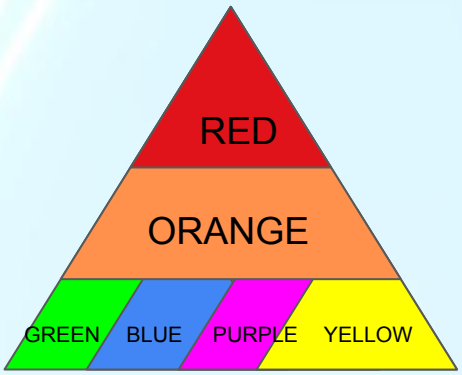
唾液を増やすための生活習慣	唾液が増えにくい生活習慣
・適切な水分摂取	・口呼吸
・噛むことを意識する	・飲み物の過剰摂取（カフェイン、エナジードリンクなど）
・酸味や酸っぱいものを摂る	・口の中を乾かす習慣（緊張、走り込みなどの口呼吸）
・ストレスを軽減する	・口の乾燥を引き起こす薬物の使用

02 歯周病

歯周病は細菌感染による持続的な炎症疾患で、歯周ポケットの総面積は手のひら大に相当します。この状態では血液を通じて炎症物質や菌が全身に広がり、様々な疾患のリスクが高まります。歯周病は痛みを感じにくく、痛みが出た時には進行していることが多いです。早期発見が重要です。原因を取り除くことは根本的な解決のために不可欠であり、歯周病の治療と予防に真剣に取り組むことが重要です。

POINT

あなたの検査結果について :今回あなたの口腔内からはミドルリスクの歯周病原菌であるフソバクテリウム　ヌクレアタムは低い割合で検出されています。 ピラミッドではパープルやブルーの割合が10%から20%あれば上位の細菌の割合は低めになると言われています。赤丸の箇所が改善が必要な項目です。



ハイリスク
歯周病不潔炎
18歳頃に構築

ミドルリスク
不潔性歯周炎
中学生に構築

ローリスク
小学生に構築

グループ	検体中の比率	
RED		0.00%
ORANGE		0.83%
YELLOW		1.79%
GREEN		0.03%
PURPLE		15.32%
BLUE	10%～20%が良い	12.26%

18歳頃からハイリスク細菌による感染が始まります。今回の検査はハイリスク細菌が棲みつく箇所ではない舌の上の検体を採取しているため、Pg菌などの歯周ポケットに棲む細菌は通常より検出されにくくなっています。

慢性炎症は万病のもとです。歯周病を放置すると、歯周ポケット周囲での炎症が促進され、炎症性サイトカインが長期間産生されます。これが血液を通じて全身に広がり、様々 な病気を引き起こします。心血管疾患のリスク増加、糖尿病の制御の困難化、呼吸器疾患のリスク増加、免疫系の低下など を引き起こし健康状態を悪化させます。

歯周病原菌の種類	特徴	割合
● Porphyromonas gingivalis	内毒素が骨を溶かし悪臭を放つ	0.00%
● Tannerella forsythia	歯肉組織内及び血管内に侵入増殖	0.00%
● Treponema denticola	Pg菌と同様タンパク質分解酵素と免疫抑制因子を産生	0.00%
● Fusobacterium nucleatum	主に舌の上に生息し、口臭の原因菌、免疫応答に関与	0.80%
● Prevotella intermedia	エストロゲンで生育が促進され、思春期や妊娠期にも増加	0.00%
● Campylobacter rectus	病巣歯肉縁下のプラークから検出される	0.00%
● Parvimonas micra	歯肉縁下の溝から腸に移動し、炎症性腸疾患との関連あり	0.00%
●Eikenella corrodens	慢性歯周病患者から頻繁に検出される	0.00%
	合計	0.80%

03 リスク判定

アセトアルデヒド産生菌（飲酒）	7.13%
喫煙によって増える細菌	0.80%
禁煙によって減少する細菌	0.00%
大腸がんで増える細菌	1.52%
膵臓がんで増える細菌	0.03%
関節リウマチで増える細菌	0.03%
糖尿病で増える細菌	0.00%
口臭や舌苔が増える細菌	10.01%
口腔がん• 舌がんで増える細菌	4.30%
亜硝酸塩を生産する細菌	3.40%
ペットからの細菌	0.00%

POINT

あなたの検査結果について：
赤い丸がついた箇所が改善が必要な項目です。

・アセトアルデヒドはエタノールの最初の代謝産物であり、アセトアルデヒドの増加が口腔内の細菌叢の変化や炎症反応を促進する可能性があります。

・喫煙している人は、血流抑制により歯周病の発見が遅れ、歯周組織の弱体化により歯周治療の効果は出にくいことがわかっています。

・強い口臭は進行した歯周炎の証拠です。

・ペットの口腔内の細菌は人体に悪影響を及ぼします。幼児、高齢者、闘病中の方は特に注意しましょう。

・亜硝酸塩は、私たちの体の中で作られる物質です。亜硝酸塩は、血管を広げる働きがあり、血液の流れを良くする助けになることがあります。ただし、亜硝酸塩が過剰に作られると、口臭の原因になり、食べ物の中に含まれる亜硝酸塩と反応して、体に悪い物質ができることもあります。

04 細菌別バランス

POINT

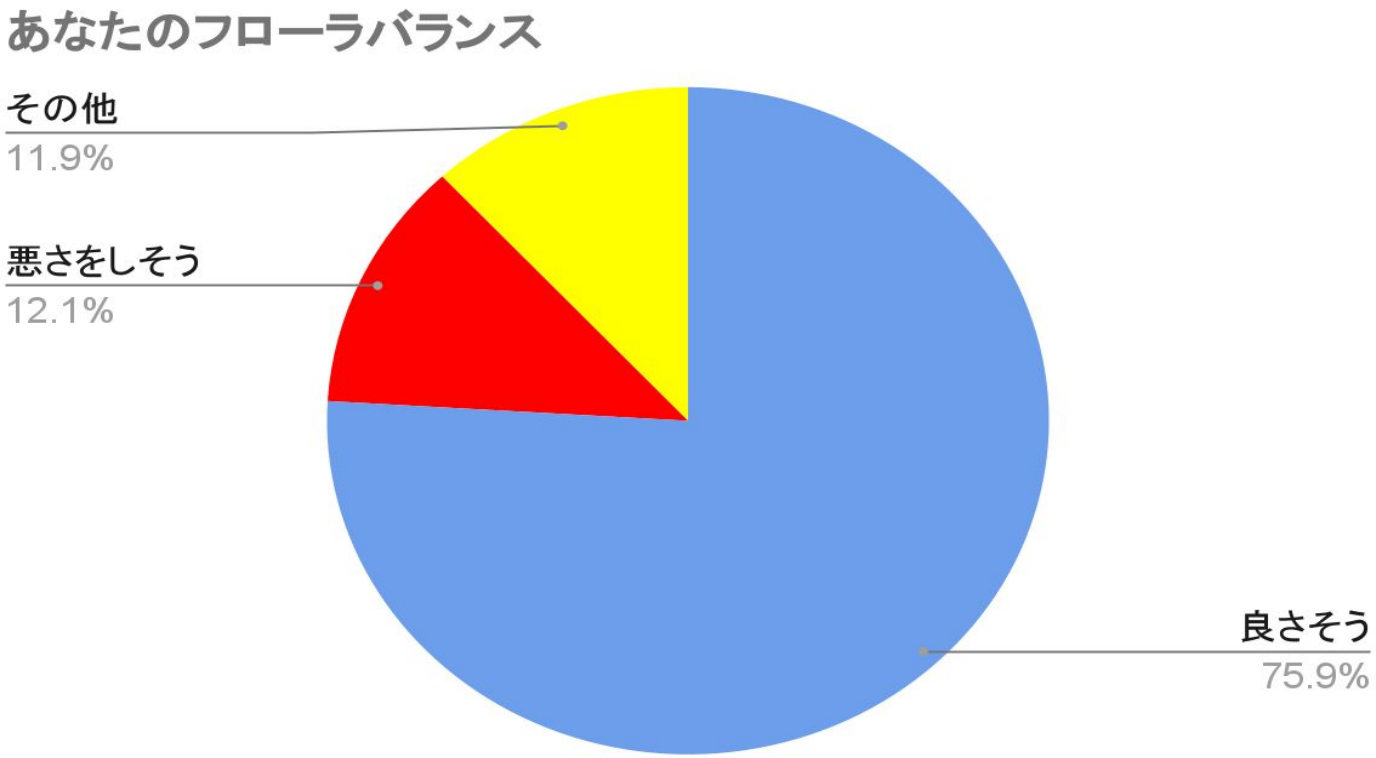
あなたの検査結果について：保護的な細菌は平均的な割合です。

細菌の属名	protective	disruptive	unknown
Actinomyces	11.95%	0.00%	12.23%
Streptococcus	10.38%	0.00%	15.71%
Veillonella	3.40%	0.00%	0.97%
Rothia	13.95%	0.00%	0.27%
Neisseria	0.00%	0.00%	6.18%
Gemella	0.00%	0.00%	0.90%
total	**39.68%**	**0.00%**	**36.26%**

protective＞unknown＞disruptive (disruptiveは0が良い状態)

上記6種は通常良い働きをしていると言われる細菌です。同じ細菌のグループの中にも保護的な細菌と乱れを引き起こす細菌がいます。この働きも他の細菌との関係では働きが変わることもあります。保護的な細菌が低かったり、乱れを起こす細菌が検出されていないかを確認しましょう。

05 全体のバランス



06 総合評価

A:良好　B:改善点あり　C:早急に改善必要

項目	むし歯	唾液	歯周病	リスク	良さそうな細菌	全体バランス
評価	C	C	C	C	B	B

今回の検査結果について

今回の検査結果ではミドルリスクの歯周病原菌であるフソバクテリウム　ヌクレアタムは平均より低い割合でした。今回、象牙質に至るようなう蝕に関連する細菌や歯周ポケットで増える細菌など高い割合で検出されています。わずかですが膵臓がんなどのリスクもあるようでので早急に対策しましょう。正しいメンテナンスをすることで口腔内環境を改善することができます。口腔内の環境が改善されることで、全身の健康増進と不調改善につながります。口腔内細菌の量を増やさないためにもご家庭でのセルフケアと歯科医院でのプロケア(3ヶ月毎をお薦めします)をしていきましょう。

検査ID:REG-O-0043

検査結果に基づき口内環境改善のためのアドバイス

細菌から

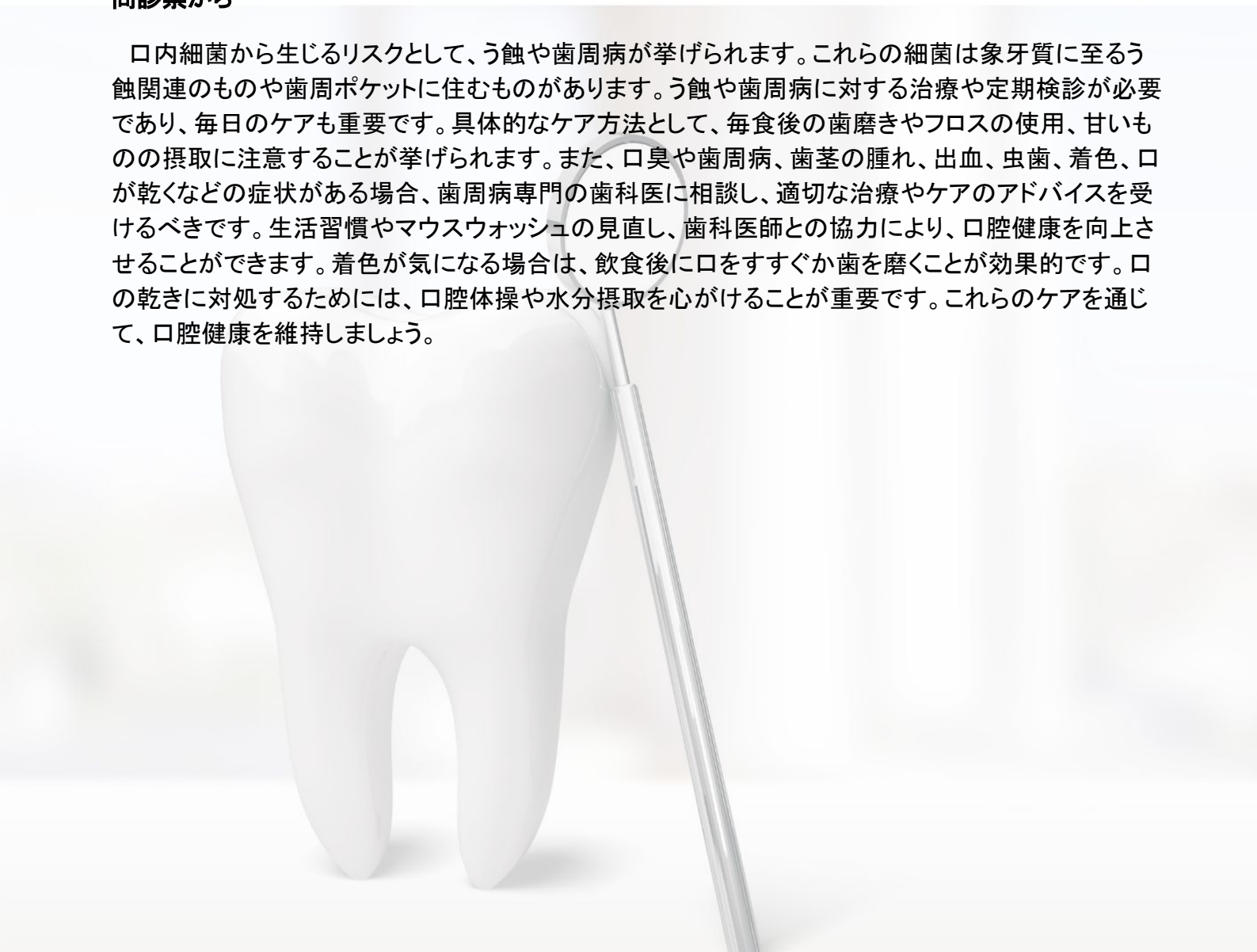
今回突出している細菌は、象牙質に至るようなう蝕の関連の細菌と歯周ポケットに住むで細菌した。むし歯と歯周病に関しては治療と定期検診が必要です。毎日のケアで改善できるところ。

①毎食後に歯磨きをしましょう。出来ればフロスをしていただき歯と歯の間のプラークを取るように心がけてください。

②甘いものがお好きな方は、お食事と後に間をなるべく空けずに取るのは、ストレスが少ないか思います。食事を含めて間食(砂糖やミルクを含む飲み物など)は間をあけないで食事を食べたらお水、お茶、コーヒー、紅茶など砂糖やミルクを含まないものにしてください。お口の中が酸性から中性になる時間が必要なのです。食べた後は口をすすぐか歯を磨くようにしましょう。

③歯磨きは丁寧に3分以上磨きましょう。

④歯磨きペーストを使用する場合は、発泡を押さえたものとフッ素濃度1450ppmがお奨めです。

問診票から

口内細菌から生じるリスクとして、う蝕や歯周病が挙げられます。これらの細菌は象牙質に至るう蝕関連のものや歯周ポケットに住むものがあります。う蝕や歯周病に対する治療や定期検診が必要であり、毎日のケアも重要です。具体的なケア方法として、毎食後の歯磨きやフロスの使用、甘いものの摂取に注意することが挙げられます。また、口臭や歯周病、歯茎の腫れ、出血、虫歯、着色、口が乾くなどの症状がある場合、歯周病専門の歯科医に相談し、適切な治療やケアのアドバイスを受けるべきです。生活習慣やマウスウォッシュの見直し、歯科医師との協力により、口腔健康を向上させることができます。着色が気になる場合は、飲食後に口をすすぐか歯を磨くことが効果的です。口の乾きに対処するためには、口腔体操や水分摂取を心がけることが重要です。これらのケアを通じて、口腔健康を維持しましょう。