

? 「バクテリアセラピー」 ってなーに??

予防歯科先進国スウェーデン
で新しく誕生した予防医学で、善玉菌
を「選んで」「育てて」「菌質を改
善」することで健康を維持しようとい
う考え方です。



体の中にある菌(人体常在菌)には大きく分けて「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類があります。通常はバランスを保っているのですが、体調を崩したり、ストレスで免疫力が低下すると悪玉菌や日和見菌の影響を受けやすくなってしまいます。

そこで考え出されたのが「バクテリアセラピー」。悪玉をやっつけて無くすのではなく、体に必要な善玉菌をチョイスして、それを体内で育てて増やし、善玉菌優位な環境を作ろう!というスウェーデン生まれの新しい考え方です。



精神的なストレス

善玉菌が住みにくい環境の一例



薬の過剰摂取



過度な除菌



運動不足

現代人はストレスの多い生活や運動不足、薬の過剰摂取などで善玉菌が減少しています。定期的にプロバイオティクス(消化や免疫で役に立つ善玉菌の総称)を補給するだけでなく、ストレスの原因を無くしたり発散する方法を見つける、食事・睡眠・運動・休息の規則

正しい生活を送るなど善玉菌が増えて定着しやすい環境を作ってあげることも必要です。体内で育て「育菌習慣」を身につけましょう。

しのだ歯科医院

くわしくはスタッフにお気軽におたずねください