



# マニアックビューティREPORT

きちんと歯磨きしているはずなのに虫歯や歯周病にかかってしまい、苦手な歯医者通いを止められない……そんな人は、免疫力が低いことが原因かも！

撮影/永林佑里 取材・文/小田ユイコ 企画/芹澤美希(MAQUIA)

## 今月のキーワード

# 歯と免疫力

ランチのあとは必ず歯磨き、朝晩はフロスや歯間ブラシまで使ってお掃除し、定期的に歯石除去にだって通っているのに、なぜか虫歯や歯周病にかかりやすく、口臭も気になる。そんな人は、そもそも体全体の免疫力が低いことが原因である可能性大。開院以来、全身の免疫力を高める先制医療で歯と歯肉を守ることをモットーとしてきた歯科クリニック、クリニック デュボワで、歯と免疫力の関係、聞いてきました！



歯学博士  
林 千絵先生  
クリニック デュボワで歯周病治療にあたる。ハーバード大学で歯周病の研修を積み、帰国。アメリカ歯周病学会認定専門医。http://www.dubois.jp/



外敵から身を守るためのシステムです。

そもそも免疫力って何ですか？

## 免疫が落ちる原因は？

- 隠れ栄養不足
- 冷え
- ストレス

偏った食事は細胞をもろくし、歯周病菌に感染しやすい原因に。冷えは免疫応答細胞の働きを低下。ストレスは唾液の出を悪くする。

## 免疫が下がると…



虫歯はミュータンス菌という虫歯菌が歯の表面を溶かし、歯周病は歯周病菌が歯肉の上皮細胞に感染する病気。だ液中の免疫物質や、歯肉内の免疫応答細胞の働きが悪いと慢性炎症状態になり、常に虫歯や歯周病のリスクがアップ。

## 女性は歯周病が起りやすい!?

ある種の歯周病菌は女性ホルモンが大好物。女性ホルモンを栄養源として増殖する。また、女性は月経で血液を失うことから鉄分不足に陥りがち。下に紹介するように鉄分不足だと歯ぐきの組織を弱くし、歯周病菌に感染しやすい。

## 全身の免疫を高めれば歯みがきを少々さぼっても虫歯や歯周病は防げる!

クリニック デュボワの院長、中原悦夫先生は、歯磨きの時間がとても短いと聞いたのですが、本当ですか？「そのようですね(笑)。それでも虫歯や歯周病にならないのは、全身の免疫力を高く保っているからなんです。虫歯も歯周病も細菌に感染してかかる病気。免疫力が高い人は風邪にかかりにくいように、虫歯や歯周病にもかかりにくい。もちろん予防のために正しい歯磨きは必要ですが、もとより感染しにくい体をつくる先制的なケアが必要です」と林千絵先生。免疫力が上がると、口腔内には唾液が流動して虫歯の予防に。歯ぐきのくすみやゴブゴブ感が消え、引き締まったピンク色になるそう。「マキア世代の女性は歯のホワイトニングや歯列矯正などで見た目をととのえることばかりに目が行きがちですが、究極の審美とは病を寄せつけないこと。免疫力を上げることが大事なのです」

## 免疫を上げる一番の方法は 隠れ栄養不足の改善!

分子整合栄養療法では77項目に及び血液検査(尿検査)により、細胞レベルの栄養状態をチェック。足りない栄養を補い、多すぎる栄養は抑制することで、免疫力をアップ。初回(検査・解析・結果説明) ¥50000 2回目以降 ¥30000



### サプリメントで補う

検査の結果、足りない栄養素はサプリメントで補う。クリニック デュボワで処方されるのは医療用の高品質なサプリメント。女性によく処方されるのは、ヘム鉄、NB comp A(栄養素の代謝に欠かせないビタミンB群)、亜鉛(丈夫な歯や骨をつくる)など。サプリメント処方(1カ月) ¥30000~



### 点滴で補う

コラーゲンの合成に力を発揮し、ピンク色の引き締まった歯肉づくりに欠かせないビタミンC。ストレスなどで圧力的に不足している場合は、点滴でしっかり補う。¥20000~



## こんなケアも



### プロバイオティクス

口腔内の善玉菌を増やせず、乳酸菌のサプリメント、PB3。虫歯菌、歯周病菌などの悪玉菌を減らし、口腔内フローラを整える。¥4660

## 鉄分やビタミンCなど隠れ栄養不足をケアすると 肌も髪も同時にキレイに!

クリニック デュボワで行われている免疫カアップのための主なメニューは栄養指導。歯科クリニックでありながら分子整合栄養療法を取り入れている。「血液検査や尿検査で細胞レベルの栄養状態を詳しく把握すると、免疫力を低下させてしまっている原因が一目瞭然。女性に圧倒的に多いのが鉄分不足。鉄分はビタミンCとともにコラーゲンをつくるのに欠かせない栄養素。コラーゲンの質が低下すると歯肉の上皮細胞がもろくなるうえ、免疫応答細胞が反応しにくくなり、慢性炎症状態に」。気づかぬうちに隠れ栄養不足になり、免疫力が落ちていたんですね！「栄養素をサプリメントで補い、食生活を改善すると、口腔内だけでなく全身の栄養バランスがアップ。肌あれが治った、抜け毛が減り髪にツヤが出た、爪が丈夫になった、とうれしいお声をたくさんいただいています」。虫歯菌や歯周病菌はキスでうつり、カレヤパートナー、将来の赤ちゃんにも感染！自分はもちろん、カレヤと一緒に免疫カアップして、菌を寄せつけない体におきたいですね。