

# それは「口内菌質」のせいかも知れません

## 病原菌の大半は口から体内に侵入

口の中には空気や飲食物などを介して、毎日数百種、数億個もの細菌が入ってきます。

そして、唾液1mlあたり(耳かき1杯分程度)に、100万個～1億個もの菌が定住しています。

## 口内常在菌は、病原菌に対する関所なのです!

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。



善玉菌

乳酸菌や納豆菌のように  
ヒトの体に有益な働きをする菌



悪玉菌

ピロリ菌や歯周病菌、食中毒  
原因菌など人体に害を及ぼす菌



日和見菌

普段はどちらでもないのですが、体調によっては良い働きをしたり、体調が悪かったり免疫力が下がったりした時には、害を及ぼすことがある菌