

口腔内細菌・腸内細菌を調べて 健康管理に役立てましょう～

口腔内細菌検査 23600円

- 口腔内細菌叢を検査し、歯周病やむし歯のリスクを知り、今後の口腔内の改善に役立てましょう。
- **失活菌**(神経を失っている歯)の全身の病気のリスク予測として、今の自分の口腔内細菌から読み取れることをもとに、健康管理に活かしましょう。
- 当院で綿棒で唾液を採取し専門機関へ送ります。検査結果は6週間ほどでわかります。

腸内細菌検査 23600円

- 腸内細菌は個人によって極めて多様で、その理想のバランスは人それぞれです。例えば、同じものを食べていても消化吸収できるかどうかは腸内細菌叢によって違いますので、自分の細菌叢を知って健康管理に活かしていくことは大きな意味があります。おなかの中の同居人である腸内細菌の状態を良く知り、上手につき合っていきましょう。
- 鼻呼吸サポート・睡眠時無呼吸症・くいしばりサポートの方に特におすすめしています。また、SKY10と組み合わせて健康管理にお役立てください。
- 検査キットを持ち帰り、自宅で耳かき1杯ほどの便を採取し、専門機関へ郵送してください。6週間ほどで検査結果がわかります。

腸内細菌検査キットをご購入された方へ

検査キットの説明に沿って、便を取り、専用の封筒に入れてポストに投函してください。

腸内細菌の問診票は、できれば購入時に、遅くてもカウンセリング前までにクリニックに提出してください。

腸内細菌検査結果が出たら、クリニックからご連絡をし、カウンセリングの予約を取ります。(約2か月後)

カウンセリングは、クリニックの患者様は30分無料です。(検査結果の報告15分とそれに伴う食事や生活習慣の提案15分)

※延長は別途料金がかかります。もしくは、鼻呼吸サポーター30分3000円でフォローします。

菌の特徴については、学会レベルでも不明な菌がありますので、すべての菌について解説するわけではなく、

その方にとって今一番必要で優先順位の高いことをお伝えします。

腸内細菌は、いつからでも変えることができますので頑張りましょう♪

検査結果の見方

F/B比は、世界的な分析値なので、日本人にはあまり当てはまりません。数値が良くても過信しないようにしましょう。

日和見菌・善玉菌・悪玉菌のバランスが、70:20:10 が理想的です。悪玉菌にも役割があるので10くらいあった方がいいです。

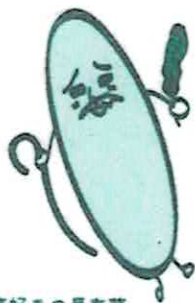
総数は多過ぎず少な過ぎず、菌の種類は多様性がある方がいいです。少ない場合は、食材の種類を増やしたり、薬を減らしましょう。

善玉菌を増やすには、善玉菌が好む餌をとり、善玉菌が増える生活習慣をすることが大切です。

善玉菌の代表ビフィズバクテリウムを増やすには、色んな野菜、キムチ・ぬか(発酵した)をとり、甘味料はオリゴ糖にしましょう

抗生剤などの薬や添加物、農薬等の影響で善玉菌が死んでしまいますので避けましょう。

動物性の乳酸菌は腸にはほとんど届きません。乳酸菌飲料は血糖値が上がりますので避けましょう。



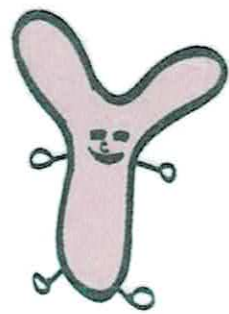
海藻好きの長寿菌。
フィーカリ爺様



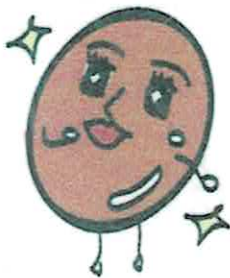
ナッツ大好き！あなたの味方！
ロゼブリアさん



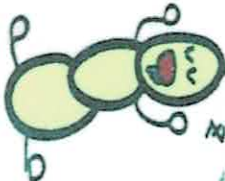
お野菜大好き！
アミノコッカスさん



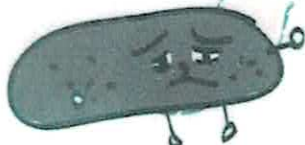
君が頼りだ！ピフィズ菌



女性ホルモンむんむんむん
エガセラさん



快眠担当～ディアリスター君



出て行って下さい。
フソバクテリウム君



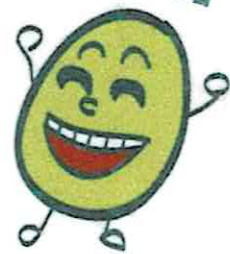
スーパーヒーロー
究極のやせ菌！アッカーマンシア君



気配り優しさいっぱい
サテラさん



おならくさいよ、
オドリバクター君



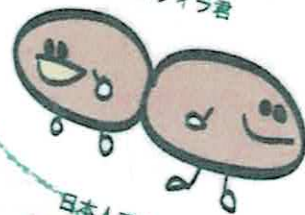
免疫ばっちり！バクテロイデス君



お砂糖好きなの
パラバクテロイデスさん



肉・卵・油・乳大好き
ピロフィラ君



日本人でよかったなあ
糖大好き、ブラウティア兄弟

誰がいるのか覗いてみませんか？

※他にも多種多様な菌がいます