



## 花粉症の時期はお口の中もピンチ?!

花粉症の季節、目や鼻、喉や皮膚などの不快症状に気を取られがちですが、実はお口の環境にも重大な影響があるのです！  
花粉症の主症状に、鼻水、鼻づまりがあります。これがお口の一番の敵なのです！



### 口呼吸は病気の入り口?!

通常私たち人間は「鼻呼吸」をしています。しかし、花粉症の時期は鼻がつまると呼吸のしづらさから「鼻呼吸」から「口呼吸」になりがちです。

するとお口の中の水分が蒸発しやすくなり、**口が乾燥してきます。**

また、花粉症のアレルギー症状を和らげるお薬の副作用には、分泌される唾液の量を少なくしてしまうもの（口渇作用）が多くあるため、やはりお口は乾燥します。



呼吸する際に吸い込む空気にはさまざまな病原菌が含まれているといわれています。鼻からの呼吸では、病原菌の多くは鼻の粘膜に吸着されるので、体に入ってくる前に予防ができます。

しかし口からの呼吸では、病原菌が直接喉から体の中に入りやすく、また乾燥により唾液が減ると風邪などにかかりやすくなったり、プラークがつきやすく口腔内細菌も繁殖しやすいことから、**口臭、歯周病、むし歯などにもなりやすくなってしまいます。**



### 口呼吸はご飯もおいしくない?!

口呼吸でお口の中が乾燥することで舌の潤いがなくなり、舌の表面にある味覚をキャッチする「味蕾」というセンサーの働きが鈍ってしまい、普段と同じような味を感じなくなることがあります。味に鈍感になってしまうと、いつもより濃い味の食事になってしまったり、食材の味そのものを感じることが出来なくなってしまうたりします。

味を感じなくなれば、お食事をしていてもなんとなく楽しくありません・・・





### 気になる対策は・・・

花粉症の時期に特に気をつけたいことは

- ◎外出時にはマスクを使用し、花粉と口の乾燥を防ぐこと
- ◎こまめなハミガキ
- ◎水分を多く摂取すること
- ◎唾液が常に出ている状態を作ること



です。



### 日頃の食事に取り入れよう！！

日頃の食事にも取り入れやすい食材をご紹介します。

**緑茶**

▶▶ 「フラボノイド」が歯周病や虫歯予防に効果がある



**わさび**

▶▶ 辛み成分の「シニグリン」には殺菌効果がある



**大豆**

▶▶ 「グリシン」というアミノ酸に虫歯予防に効果がある

**納豆**

▶▶ 「デキストラナーゼ」という酵素が歯垢を分解、虫歯や歯周病予防に効果がある

**ヨーグルト**

▶▶ 「乳酸菌」が免疫細胞を活性化、花粉症の症状を緩和させるだけでなく、歯周病菌の繁殖を防ぐ効果がある



注) 「乳酸菌」は酸もつくります。そのため糖分がたくさん入っているヨーグルトは虫歯菌を活性化させてしまうこともあります。体によいものでも、食後のケアは忘れないようにしましょう。

また、食事やおやつ後にキシリトールガムを噛むのもおすすめです！  
キシリトールの甘味が唾液の分泌をうながし、自浄作用が働くだけでなく、虫歯菌に酸を作らせず、酸を中和する力もあるため、虫歯予防にもなるのです。よく噛むことで、口元の筋肉低下防止につながり、鼻呼吸にむけたトレーニングにもつながりますね！



どうしてもお口の乾燥が気になるときはお口が潤ううがい薬やジェルなどもあります。お気軽にご相談くださいね。



花粉でつらい季節、できることから始めてこの季節を快適に乗り切りましょう♪