



特集

3月は季節の変わり目！花粉症とお口の乾燥対策



## 春の乾燥にご用心！花粉症とお口の健康の話

春の訪れとともに、気になるのが「花粉症」。目や鼻の不調で悩まれる方も多いですが、実は花粉症はお口の中にも影響を与えることをご存知でしょうか？特に高齢の方は、口呼吸が増えることで「お口の乾燥＝ドライマウス」になりやすく、むし歯や歯周病、口臭のリスクも高まる傾向があります。



### 花粉症でなぜ「口呼吸」になるの？



鼻詰まりが起こると、無意識のうちに口で呼吸をしてしまいます。口呼吸をすると、口腔内の温度が下がり、唾液が減ります。このような状態が続くと、以下の影響が出てきます。

- 口の中がネバつく、乾く
- 虫歯や歯周病が悪化しやすくなる
- 飲み込みにくくなり、誤嚥のリスクが上がる
- 舌や口の中がヒリヒリする
- 口臭が気になる

### すぐにできる！ トレーニング・乾燥対策



#### ● 唾液腺マッサージ

耳の下、顎の下を優しくくるくるマッサージしましょう。



#### ● こまめな水分補給と保湿

寝る前や起床後、乾燥が気になる時は、常温の水やお茶をこまめに飲みましょう。

#### ● 室内を加湿器や濡れタオルで湿らせる

湿度50～60%が目安

### 歯科からの ひとこと

花粉症は、お口の中にも影響を及ぼします。「乾燥かな？」と感じたときこそ、早めの対策が大切です。トレーニングとちょっとした習慣で、春も健やかなお口と体を守りましょう！



● 記事を作成する際に参考にしたサイト：<https://matsumura-dental-clinic.com>

