

## 熱中症予防は“お口”から

夏本番が近づく7月。気温や湿度の上昇とともに、熱中症のリスクも高まります。こまめな水分補給や涼しい環境の確保が大切なのはもちろんですが、実は「お口の健康」も熱中症予防に深く関わっているのをご存じでしょうか？

### ◆「唾液」は体を守る“天然のクーラー”

唾液には、お口の中をうるおすだけでなく、体温調整や免疫の働きを助ける重要な役割があります。脱水や暑さで唾液が減ると、口の中が乾きやすくなり、飲み込みにくい・しゃべりづらい・むし菌や歯周病のリスクが高まるなど、さまざまなトラブルを引き起こします。また、唾液の減少は「熱のこもりやすさ」にもつながるため、熱中症の症状を悪化させる一因にもなります。

### ◆「よく噛むこと」が全身の健康につながる

しっかり噛むことで唾液が増え、自律神経や内臓の働きも整います。たとえば、柔らかいものばかりを食べると噛む回数が減り、唾液の分泌が少なくなって、口腔内の乾燥や誤嚥、夏バテの原因になることも。しっかり噛んで食べる習慣が、夏の体調管理にもつながります。



#### お口の健康レシピ

#### 「トマト入りチャプチェ」

##### 【材料(2人分)】【分量】

春雨 .....40g  
牛肩ロース(薄切り) .....120g  
もやし .....80g  
トマト .....1と1/2個(約200g)  
ニラ .....1/2束  
酒 .....小さじ2  
オイスターソース .....大さじ2



- (1) フライパンに水を入れて火にかけ、沸騰したら春雨を入れて袋の表示通りに加熱し、ザルに上げて水気を切っておく。トマトは1cmの角切り、ニラは5cm幅に切る。
- (2) フライパンにゴマ油、ニンニクすりおろし3cm、ショウガ1片すりおろしを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら牛肉を加えて塩・胡椒して炒める。
- (3) 牛肉に火が通ったら、モヤシを加えてさっと炒め、(1)の春雨とトマト、ニラ、酒・オイスターソースを加えて、ニラに火が通るまで炒める。

### ◆お口の乾燥が気になる方へ

暑さや脱水の影響で「口の中がカラカラ」「飲み込みづらい」と感じる方が増えています。そんなときは、以下のポイントを意識してみましょう。

- ・ 水やお茶をこまめに少しずつ飲むことが大切です。一気に飲むより、少量を回数多く摂る方が、体に吸収されやすく、口腔のうるおいにもつながります。
- ・ ガムを噛むことで唾液の分泌が促進されます。無糖のガムを選び、リラックスした状態で噛むのがおすすめです。
- ・ 口を閉じる習慣を意識し、鼻呼吸を心掛けましょう。口呼吸はお口の乾燥を招くだけでなく、全身の健康にも影響を与えることがあります。
- ・ 必要に応じて、保湿ジェルの使用や唾液腺を刺激するツボ押しなども取り入れると、乾燥対策として効果的です。



お口の乾きは、全身の健康や夏バテとも関係しています。気になる症状があれば、お早めにご相談ください。

### お口から元気に

熱中症対策は「体全体」のケアが大切。その中でも、「噛む」と「唾液」の力を意識することが、夏を元気に過ごすポイントになります。お口の乾燥や噛みにくさを感じている方は、我慢せずにぜひご相談ください。



#### 院長の挨拶コーナー 「夏空の下で」

空模様が不安定な日が続く中でも、夏らしい陽ざしが感じられるようになりました。

蝉の声や青空が、季節の移り変わりを知らせてくれます。

気温や湿度が高くなるこの時期、体調管理には十分ご留意ください。



院長 若松聖  
広島大学歯学部卒業

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

0120-976-408

