

## 冬は要注意！お口の乾燥と唾液のチカラ

1月は湿度が低く、空気が乾燥しやすい季節です。その影響はお口にも及び、唾液が減って「ドライマウス（口腔乾燥）」の症状が増える時期です。

唾液は単なる“水分”ではなく、口の健康を守るうえで大切な働きを持っています。



### ■ 唾液の主な役割

- ・ むし菌・歯周病菌の増殖を抑える
- ・ 口臭を防ぐ
- ・ 噛む・飲み込む・話す動きを助ける



- ・ 食べ物を洗い流す「自浄作用」
- ・ 粘膜を保護し、口内炎をできにくくする

### ■ 乾燥などによって唾液量が減ると

- ▶ むし菌・歯周病のリスク上昇
  - ▶ 口内炎の増加
- など、全身に影響を及ぼすこともあります。

- ▶ 口臭の悪化
- ▶ 味覚の低下
- ▶ 食べ物が飲み込みにくい

### ◆ 今日からできる「うるおいケア」

お口の乾燥は、季節の影響だけでなく生活習慣とも深く関係しています。毎日の習慣を少し変えるだけで、唾液の分泌を促し、潤いを保つことができます。今日から無理なく始められる「うるおいケア」をご紹介します。

#### ・ キシリトールガムや噛む習慣を意識

噛む刺激は唾液腺を活性化させます。食後や気づいた時にガムを噛む習慣をつけましょう。



#### ・ こまめな水分補給

のどが渇く前の補給がポイント。ジュース・お茶よりも“水”が乾燥対策に効果的です。



#### ・ 唾液腺マッサージや“舌ストレッチ”

ほほの内側・耳下あたりのやさしいマッサージや、舌を上・下・左右に動かす体操で唾液の分泌をサポートできます。

#### ・ 鼻呼吸を意識（口呼吸は乾燥の原因に）

口呼吸は乾燥・むし菌・いびき・口臭の原因に。鼻呼吸の習慣づけが潤い維持の鍵です。

#### ・ 加湿器の活用・マスクで保湿

加湿器の活用、就寝時のマスクなどは起床時の乾燥感に効果的です。



乾燥は放置すると、むし菌・歯周病・口臭の悪化だけでなく、特に高齢の方では誤嚥性肺炎のリスク上昇につながります。「口が乾いて話しづらい」「ネバつきがある」「口臭が気になる」「飲み込みづらい」などの症状は、早めのケアが大切です。

当院では、お口の乾燥や唾液量のチェック、生活習慣アドバイス、ドライマウス対策のサポートも行っています。気になる症状があれば、どうぞお気軽にご相談ください。

### お口の健康レシピ

#### 「ゆず香る大根のお吸い物」

#### 【材料(2人分)】【分量】

大根の葉	100g
大根	100g
ゆず	1個
水	600ml
顆粒カツオ出汁	小さじ2



- (1) 大根の葉と塩小さじ1をビニール袋などに入れて軽く混ぜ、5分置いて水気を絞る。大根は皮をむき1cm幅のいちょう切りにして、600Wのレンジで5分加熱。
- (2) ゆず1/4個の果汁を絞り、残りを果肉と皮に分け、皮を細切りにする。果汁と細切りした皮を耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジで3分加熱。
- (3) 水を沸騰させ、顆粒のカツオ出汁を入れ、軽く混ぜたら火を止め、すべて材料を入れる。お好みで少々しょうゆを加える。



### 院長の挨拶コーナー 「新春のごあいさつ」

新しい年を迎え、澄んだ冬空がいつそう清々しく感じられる季節となりました。年末年始の忙しさも落ち着き、ようやく日常のリズムが戻り始める頃です。本年も、皆さまのお口の健康づくりを全力でサポートできるよう努めてまいります。引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。



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

