

みなさん、こんにちは。朝夕はまだ肌寒いながらも、日中は日差しの暖かさを感じる日が多くなりました。先日、東京で桜が開花とのニュースが舞い込んできました。この辺りでも桜の木が色付いて、花を咲かせる準備はできているようです。もう春ですね！！

## 花粉症の季節 虫歯にもご用心

春らしい暖かな日が増え、すでにニュースや天気予報で話題にのぼるようになっている花粉の飛散。これからまだまだ飛散量が増えてくる季節です。スギがピークを過ぎる頃からヒノキ、その後はイネ科の植物の花粉が飛散し始めます。また、黄砂やPM2.5などによって花粉症の症状が悪化することもあるようです。そんな中、アレルギー症状を抑えるお薬を服用されている方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？そのような皆さん、ぜひ口腔環境にも注意をしてくださいね！

### 花粉症と口の渴き

花粉症というのは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となり、くしゃみ・目のかゆみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状が出る病気です。人によってはのどの違和感や皮膚のかゆみを感じることもあり、一度発症してしまうと毎年そのつらい症状に悩まされることとなります。代表的な症状である鼻水・鼻づまり。鼻が詰まると鼻呼吸がしづらくなり、どうしても口呼吸になってしまいます。そのため口の中の水分が蒸発しやすく、口の中やのどが乾燥するのです。朝起きたら痛いほどのどが渴いていた、という経験がある方も多いのでは？

また、アレルギー症状を抑えるための薬には多くの場合「抗ヒスタミン薬」が入っています。この抗ヒスタミン薬には色々な種類（成分）があり、中には唾液の分泌を低下させる作用がはたらくものがあります。副作用は人によりますが、口やのどの渴きの副作用が出やすい・強く出ることがあります。

### 唾液の働き

健康な場合、お口の中は唾液で満たされています。この唾液はただお口の中の乾燥を防いでいるだけではありません。唾液の働きはじつに様々です。

◎粘膜を保護◎ 熱・冷・酸など食べ物による刺激から粘膜を守ります。唾液がなければ何かを食べる度に口の中が傷ついてしまいます。

◎潤滑剤の役割◎ 唾液によって舌や頬の滑りがよくなり滑らかな発音が出来ます。また、食べ物をスムーズに飲み込むことができるのも唾液が潤滑剤の働きをしているからです。

◎殺菌・洗浄作用◎ 唾液中には抗菌物質が含まれており、悪い細菌が体内に入り込むのを防いでいます。洗い流す作用によって歯垢やカビなどの増殖を抑えて清潔を保ちます。また、口腔内の細菌のバランス管理も行なっています。

◎虫歯予防◎ 唾液には歯に欠かせないミネラル成分が含まれています。食事の度に溶けて流れ出てしまったミネラル成分を歯に戻す再石灰

化を促します。また、食事によって酸性に傾いた口腔内を中和して、歯が溶け続けるのを防ぎます。

### 口・のどの渴きの弊害

花粉症（またはその薬）によって唾液が減ってしまうと前述のような唾液の働きが機能しなくなります。細菌のバランスが崩れて毒性の強い歯周病菌が増殖したり、虫歯になりやすい口腔環境になってしまうリスクが高くなるのです。

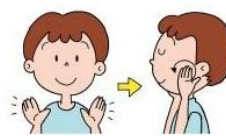
### 対策

◎こまめに水を飲んだり、うがいをしましょう。

◎キシリトールガムを噛んで唾液の分泌を促しましょう。

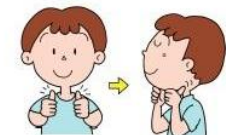
◎唾液腺マッサージもおすすめです。

### ～自分で簡単にできる唾液腺マッサージ～



耳下腺

人差し指から小指までの4本を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かってまわす(10回)



顎下腺

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の後ろからあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す(25回)



舌下腺

両手の親指を揃え、あごの真下から突き上げるようにゆっくりグーツと押す(10回)

## NEW FACE

2月より新しく歯科助手/受付・藤井真利奈（ふじいまりな）が勤務しております。どうぞ宜しくお願いします。4月からは新卒歯科衛生士2名の採用も決まっています。

詳しくは次回のスマイル通信にて！

