



ははは新聞 Vol.3



(医) むらまつ歯科
〒662-0954
西宮市上殿原町 5-22
Tel0798-38-4443

冬は乾燥の季節ですね。特に暖房の効いた部屋にいと肌が乾燥して美容の大敵！なんて気にされている方も多いのではないのでしょうか？**最適な湿度は40%~60%** 加湿器などで湿度を保つと風邪の予防にもなるそうですよ。実は口腔ケアにとっても乾燥は大敵なんです！あなたのお口は大丈夫ですか？

お口の乾燥チェック！

- 唾液がネバネバする
- 口の中がヒリヒリと痛い
- よく水を飲む
- 乾いたものが食べにくい
- 味がわかりにくい
- 水を飲むために夜間に起きる
- しょうゆやみかんがしみる
- しゃべりにくい
- 口臭が気になる
- 虫歯や歯周病になりやすい
- 舌や唇がひび割れる

いくつあてはまるかな？
やってみよう！



当てはまるものはありましたか？当てはまる数が多いほど**ドライマウス**の可能性は高くなります！ある調査によると成人の40%以上の方が実は乾燥を感じているとも言われています。



ドライマウスとは？

何らかの原因によって**唾液が出にくくなったり**、お口が乾燥して様々な症状を生じることがあります。

乾燥の原因は？



ドライマウスを引き起こす原因には大きく分けて3つあります。

- ①**口腔内に原因があるもの**
- ②**全身の健康状態に原因があるもの**
- ③**薬物の副作用に原因があるもの**

ここでは、口腔内に原因があるものをあげています。

実はすごいよ！唾液の働き

- ①口の中をきれいに流す。
- ②抗菌作用でからだを守る。
- ③食べ物の消化を助ける。
- ④粘膜を保護し傷を治す。
- ⑤再石灰化作用で歯を丈夫にする。



●口呼吸

口とじておこう！



外気が直接入ってしまうことで乾燥しやすい。ウイルスや細菌などを取り込んでしまうこともあるので、意識して鼻呼吸を心がけましょう。

●咀嚼回数の不足

噛む回数が少ないと唾液腺が萎縮して唾液が減少します。やわらかい食べ物ばかりでなく硬い食べ物も良く噛んで食べるようにしましょう。

●嗜好品の過剰摂取

ニコチン(タバコ)やカフェイン(コーヒー・紅茶・緑茶)は利尿作用を持つため、多量に摂取すると一時的な脱水症状をおこし唾液の分泌が減少します。



●水分量の不足

成人では一日あたり体重の1/20の水分摂取が必要とされますが、食事などで摂れるのは約1.5lなので残りは水分として補給する必要があります。

●亜鉛の摂取不足

亜鉛の不足は口腔乾燥症の症状を助長するといわれています。海藻や豆類、ごま、アーモンド、カキなどを意識して食べるようにしましょう。



予防法は...

◆乾燥の原因をなくす◆

- 鼻呼吸
- 湿度の調整
- マスクを使う
- 刺激物は摂らない 等

◆唾液の分泌を促す◆

- よく噛んで食べる
- 唾液腺のマッサージ
- 回りの筋肉トレーニング

◆水分の補給をする◆

- うがいをする
- 体重の1/20の水分摂取
- 口腔ジェルを使う 等

噛み応え抜群★カムカムレシピです！発芽玄米は、炊飯器で普通の白米と同じように炊けるので簡単！白米に比べて咀嚼回数が増えるので効果◎タコは心持ち大きく切って、しっかり噛んで食べましょう。



発芽玄米入りタコご飯 (4人前)

- 米 1合
- 発芽玄米 1合
- 油 大さじ1弱
- しょうが 小さじ1
- ゆでだこ 200g
- 酒 大さじ2
- 醤油 大さじ1.5
- 万能ネギ 2本

- ①米はといでざるにあげておく。
- ②フライパンに油をしき、しょうがのみじん切りを入れて弱火で香りをたてたら、中火にして薄切りにしたゆでだこを加える。
- ③全体に油がまわったところで酒と醤油を入れてひといためしたら、ざるをつかってタコと汁をわけける。
- ④炊飯器に米と発芽玄米を入れたら、3の汁を加え、2合の目盛りまで水を加え炊く。
- ⑤炊きあがったら、3のタコを加えてまぜ、上に万能ネギのみじん切りを散らす。