



春はお口のトラブルにご注意を！



本格的な花粉症の季節がやってまいりました。花粉症の方は、天気予報の花粉情報や飛散マップを見ると本当に憂鬱になりますよね。日本では実に25%以上の方が花粉症に苦しんでいると言われております。多くの方を悩ませる花粉症ですが、その症状がお口の中に影響を与えているかもしれない事をご存知ですか？また、季節の変わり目で体調を崩すと、それがお口のトラブルに発展してしまう事もあります。今回は、季節の変わり目に多いお口のトラブルのお話です！

◎季節の変わり目と免疫力

私たちの免疫には交感神経と副交感神経からなる自律神経が大きく関わっている事をご存知ですか？私たちの身体は季節の変わり目で気温が急激に下がると、体温が下がらない様に交感神経を活性化させます。この状態が長く続くと体内の活性酸素量が増え、様々な病気にかかりやすくなると言われています。

免疫機能を正常に働かせるには、自律神経のバランスを整えておく事が必要となります。自律神経は、適度な運動と睡眠・ぬるめのお湯（40℃位）での入浴・バランスのとれた食事や沢山笑うなどの生活習慣により、より良く保たれると言われています。



◎お口の中の免疫力

私たちの歯茎は末端組織に位置します。末端組織は免疫力の影響を受けやすいとされるため、免疫力が下がると、歯周病など普段は免疫力で抑えられていたものが、急に現われる事があります。また、口腔内は全身の免疫とは別に、ウイルス等異物の侵入を防ぐ為に、口腔粘膜そのものが免疫組織だと言われています。口腔内の免疫力を十分に発揮するにはお口の中をきれいな状態に保つ事が重要です！



どんなトラブル？

★春に多いお口のトラブル★

CHECK!



★歯周病を誘発してしまう

免疫力低下だけでなく、鼻水・鼻づまりで息が出来ないため口呼吸となり、口腔内の水分が蒸発してしまいます。口腔内の菌は乾燥状態で繁殖しやすい為、歯の周りに歯垢（プラーク）が付き、歯周病を誘発してしまいます。

★虫歯リスクが高まる

口呼吸の乾燥で、だ液による歯の再生力が弱まるため虫歯になるリスクが高まります。また、口内炎にもなるリスクも高まり、口臭も強くなります。花粉症の薬にはだ液の分泌を抑えてしまうものも多くあるため、服用中の方はお口の中の乾燥に気をつける様にしましょう。

★歯が痛くなる

私たちの頬の辺りは鼻腔とつながっている上顎洞という空洞があり、それは上の奥歯の根の先端辺りに位置します。風邪や花粉症による鼻づまりから急性鼻炎を起こし、副鼻腔炎になってしまうと、その痛みを歯の痛みと勘違いしてしまう事があります。

副鼻腔炎の内、上顎洞に炎症があるものを上顎洞炎と呼びますが、歯が原因で上顎洞炎になる事もあります（歯性上顎洞炎）。これは虫歯や、歯周病が原因です。

★これを心がけよう★

免疫力を高める！

食べ物ならニンニク、大根、小松菜、長芋、納豆、ニラなどがオススメです。その他、睡眠時間をしっかり取ったり、呼吸をしながら行う有酸素運動で免疫細胞を活性化させる事も効果的です。

水分補給をしましょう

水分を補給し、口の中が乾かない様に心がけておく事も大切です。また、体を温める飲み物は自律神経を整えるのにも効果があります。



セルフケアを丁寧に

いつもより虫歯や歯周病のリスクが高まる事を自覚し、いつも以上に丁寧なセルフケアを心がけましょう！

