



歯のはなし

『花粉症と歯周病の関係』

まもなく「花粉症」の本格的なシーズンに突入します。「花粉症」はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状が代表的ですが、実は「お口の中にもトラブルを引き起こしてしまう」のです。

そこで今回は、「花粉症と歯周病の関係」についてお話させていただきます。



花粉症と歯周病の関係

「花粉症と歯周病って関係があったの…？」と思われた方もいらっしゃるのでは？

実は、花粉症の主な症状「鼻水・鼻づまり」は、お口にとって「一番の大敵」です！

それはどうしてかということ、花粉症で鼻が詰まると鼻呼吸ができなくなり、口で呼吸をすることが多くなります。すると、お口の中の水分が蒸発しやすくなって、口の中がカラカラに乾燥してしまいます（このような経験は皆さんもあるのでは？）。

また、花粉症のお薬には唾液の分泌を抑えてしまうものが多くあるため、薬を飲んで花粉症の症状を抑えても、やはりお口の中は乾燥してしまいます。



すると、お口の中で細菌が繁殖しやすくなり、歯の周りに「歯垢（プラーク）」が付きやすくなってしまいます。そんな状態のまま、十分な歯みがきをしていないと磨き残しが多くなり、それがやがて「歯石」になってしまいます（歯垢は2日で歯石になってしまうといわれています）。また、歯石になって硬くなると、なかなか歯みがきだけでは落とせなくなってしまい、さらに、歯石の上に歯垢がどんどん溜まって大きな塊になることもあります。

そして、これを放ったままにしていると、歯ぐきが腫れたり、痛んだり、硬いものが食べにくくなったりといった症状が表れる「歯周病」になってしまうのです。

今や「歯周病」は、放っておくと命をも脅かす恐ろしい病気になることもわかっているので、「口の中の乾燥くらい平気、平気～」と決して軽く思わないで下さいね。

花粉症の人は、長い時間お口の中が乾燥状態になると、口内環境は確実に悪くなってしまおうことを覚えておきましょう。

花粉症の人が歯周病にならないための予防策

花粉症の人が症状の悪い時、特に気をつけていただきたいことは…

- 歯をこまめにきちんと磨く
- 水分を多く摂る
- キシリトール入りガムを噛んで、唾液が出ている状態を多くつくる

以上の点です。



花粉症の症状が出てきている方は、まずは始められることからチャレンジしてみてくださいね！