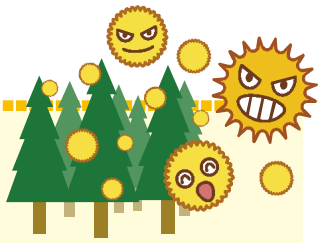
# 歯のはなし

## 実は関係あるんです！ 花粉症とお口の健康



春は、スギ花粉症の方にとっては憂鬱な季節ですよね。 鼻や目がつらくなる花粉症ですが、**実はお口の健康にも悪い影響を与えている**ということをご存知でしょうか？

そこで今回は、**「花粉症とお口の健康」**についてお話しします。

## 花粉症はなぜお口の健康に悪影響を与える?

花粉症はなぜお口の健康に悪影響を与えるのでしょうか？ 主な症状とあわせて解説します。

### 1 鼻づまりで口呼吸になる

花粉症の主な症状といえば、**鼻水や鼻づまり**があります。 そのような時は鼻呼吸が難しくなるため、**自然と口呼吸が増えてしまう**と思います。 この**口呼吸**は、実は**お口の環境を悪化させる原因のひとつ**になります。 お口の中は**唾液で潤うことによってさまざまなリスクが回避**できているため、**口呼吸によってお口の中が乾燥**してしまうと、**お口の環境は一気に悪化**してしまいます。

### 2 花粉症の薬で口が渇く

**花粉症の治療薬**に使われることの多い**「抗ヒスタミン薬」**が、お口の健康に悪影響を与えてしまうこともあります。 例えば、**お口の中が渇いたり、唾液の分泌を抑制したりする副作用のある薬もあります。** 症状の現れ方には個人差があり、薬を飲み続けることでこういった症状が緩和されることもありますが、花粉症の治療薬を飲んでいる方は口の渇きに注意しましょう。

### 3 副鼻腔炎で歯が痛む

花粉症が重症化して**副鼻腔炎（蓄膿症）**になると、歯に痛みを感じることがあります。 副鼻腔炎とは、ほお骨・目・額など顔の骨にある空洞に膿や細菌がたまって炎症が起きる病気です。 その炎症の位置によって目の奥や頭が痛むことがあり、特に**ほお骨や鼻の両脇の空洞で炎症**が起きると、上あごの歯の付け根に圧力がかかって**上の奥歯に痛みが生じる**ことがあります。

## 花粉の時期のお口のケア

花粉症の時期は、特に次のようなお口のケアを意識してください。

### 1 歯ブラシ&フロスで徹底ケア

お口の中が乾燥すると、むし歯・歯周病の発生リスクが高くなるため、普段以上にお口のケアには気を遣う必要があります。**歯ブラシ**に加え、**フロスや歯間ブラシでのケア**もお忘れなく！

### 2 唾液の分泌量をアップ

唾液の分泌量が減ると、口臭が強くなる原因にもなります。よって**こまめな水分補給**を心掛けたり、**ガムを噛んで唾液を分泌**させたりしましょう。また、薬の副作用でお口の渇きがつらい場合は、医師や薬剤師にご相談を。

### 3 健康的な生活リズム

**免疫力**は、お口の健康にも関係しています。花粉症の時期は生活の質が低下して、ストレスを感じることも少なくないと思いますが、できるだけ**健康的な生活を心掛けて免疫力が下がらないように注意**してください。

副鼻腔炎による歯の痛みは、「冷たいものでしみる」といったものではなく、**「ものを噛んだ時や運動時に響く」**ような感じです。 レントゲンで確認することができますので、心配な方は気軽にご相談ください。