歯っぴーコラム
ドライマウス対策は　感染予防にもなるお話!!

京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
（京都市北区開業）
日村光佑

これまでにも感染について考えることはあったかもしれませんが、今回ほど深く考え、その対策を実行すべく日常生活を過ごしていくことはなかったかと思います。今回は、口の中の唾液が減ってしまうドライマウスに対応すれば感染予防にもつながることについてお話ししていこうと思います。

唾液が減少しドライマウスになってしまうと、唾液の働きも弱ってしまうということになります。
唾液には食べ物を食べ消化を助ける働きや、汚れを洗い流す働きなどがありますが、今回では感染予防の働きに注目してみましょう。

それは唾液のなかには細菌やウイルスから守る成分が含まれており、また口の中の粘膜を保護したり、傷ついた粘膜を修復する働きがあるということです。つまり唾液そのものが細菌やウイルスを退治するだけでなく、周りの粘膜組織を保護し粘膜からの感染も防いでくれるのです。

唾液の減少を防ぐには、唾液腺に刺激を与えてあげることが有効です。お口の周りの筋肉をマッサージしたり、少し辛いものを食べてみたり、ガムなどをかんでみるのもいいでしょう。

しかしながらドライマウスの原因は多様で、生活習慣、お口からの蒸散、病気や服薬などがあります。口の中が乾くと感じる場合、まずはその原因を突き止めてからその対策をしなければなりません。ここはご自身の判断では難しいところになりますのでかかりつけの歯科医院で相談してみるといいでしょう。

以上でお話は終わります、皆様の感染対策の一助となれば幸いです。

知っ得！歯っぴーケア

京都府歯科衛生士会
北支部
（歯科衛生士）
岡本美子

新型コロナウイルス感染症対策の一環で、うがい（洗口）をする機会が増えましたね。市販されている洗口剤には、沢山の種類があってマウスリンス・マウスウォッシュ・洗口液など名称も様々、さらに使用する目的によっても、口臭予防・虫歯や歯周病予防・保湿剤と種類が豊富でどれを選んで良いか難しいですよね。

今回はドライマウス（口腔乾燥症）の軽減に効果のある洗口剤についてお話します。
一般的な洗口剤には、アルコールが含まれている場合が多く、乾燥によってデリケートな状態になっているお口の粘膜には、アルコール入りの洗口剤やマウスリンスは刺激が強く、アルコールによる脱水作用でかえって口腔乾燥を助長させてしまいます。
お口の乾燥がある場合には、アルコールフリーで、唾液の補助的な役割を担う保湿成分が配合された、刺激の少ない洗口剤・マウスリンスをお勧めします。食後の歯磨き後や唾液の分泌が減少する就寝前に、口内全体に広がる様に、約３０秒間ブクブクうがいをして吐き出してください。
保湿成分を残すために、うがい・水を飲むことは控えましょう。

歯っぴートーク（編集後記）

京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
（京都市北区開業）
大河貴久

歯っぴーマウス通信Vol.4お読みいただきありがとうございます。
日によって寒暖差が大きい季節になりました。
常日頃から温かく保ち、体力を付けておくことが、感染対策でも大切ですよね。
私も、習慣的に鼻うがいをしております。生理食塩水という体液と同じような塩分濃度の液体で、鼻を洗う方法です。体液と近い濃度であれば痛みもなく、感染対策、花粉症対策、上咽頭の炎症抑制にも有効な方法です。皆さんも是非、ご自宅で実践してみてください。
取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪