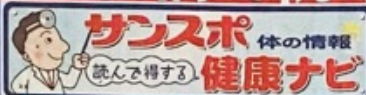


# コロナ禍で続くマスク生活…口腔トラブル急増中



新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちのマスク生活は3年目に突入した。感染予防に欠かせないマスクだが、マスク着用による口の粘つきや口臭の悪化などを訴える人も増えている。マスク着用の不快感を解消する上で鍵となるのが唾液だ。埼玉県志木市の幸町歯科口腔外科医院の宮本日出(ひずる)院長は「唾液はウイルスが口から体内に侵入する際、最前線での病原体と戦っている」と説明。唾液の量と質のアップが、口内環境の改善だけでなく、感染予防にもつながると語った。



宮本日出(ひずる)院長

# 万能唾液よ

## 病原体から守る「先頭打者」、毎日の習慣が感染予防に

「口」を大敵とする。マスク生活が長引くにつれて、口内トラブルが増えている。その原因は、マスク着用による口の乾燥や、唾液の減少にある。唾液は口内環境を整える上で重要な役割を果たしている。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

唾液は「先頭打者」として、病原体から守る役割を果たしている。毎日の習慣が感染予防につながる。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

唾液は口内環境を整える上で重要な役割を果たしている。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

「口」を大敵とする。マスク生活が長引くにつれて、口内トラブルが増えている。その原因は、マスク着用による口の乾燥や、唾液の減少にある。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

唾液は「先頭打者」として、病原体から守る役割を果たしている。毎日の習慣が感染予防につながる。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

唾液は口内環境を整える上で重要な役割を果たしている。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

ヨーグルトの継続摂取も推奨。ヨーグルトには乳酸菌が含まれており、口内環境を整えるのに役立つ。毎日摂取することで、唾液の質と量を高めることができる。

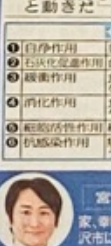
唾液は「先頭打者」として、病原体から守る役割を果たしている。毎日の習慣が感染予防につながる。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

唾液は口内環境を整える上で重要な役割を果たしている。唾液の質と量を高めることが、感染予防の鍵となる。

宮本日出(ひずる)院長は「唾液はウイルスが口から体内に侵入する際、最前線での病原体と戦っている」と説明。唾液の量と質のアップが、口内環境の改善だけでなく、感染予防にもつながると語った。

「コロナ虫歯」が増加した背景には、コロナ初期に出された「歯科治療は感染リスクが高い」という海外の報告がある。後にはこれは誤りだったことがわかっており、現在は「歯科医院はアクトテラスで食事をするぐらい安全」と見直されている。しかし、「それでも危ない」と

イメージを持っている方は多い」と院長は話す。飛沫や出血を伴う歯科治療の現場では、コロナ以前から慎重な感染対策を敷いている。同院長は「日本での感染例でクラスターを出していないのは歯科医院だけ」と安心して歯科受診を促している。



宮本日出(ひずる)院長

勉強の家、愛知学院大学歯学部に合格。96年に同大を卒業し、歯科医師免許取得。現在は国内外に1600以上の論文を発表し、「ホママでっか? TV」(フジテレビ)など多数のメディア出演でも活躍。最新書籍に、「『テブ味』リセットで10日で-3kg! レモン水が「ダイエット」(あさ出版) などが



口を大きく動かす



唾液

## 宮本院長がお勧めする唾液力UPのコツ

- ★レモン水でうがい 普通の水でうがいをするだけでも口の中をきれいにすることが効果的だが、「酸っぱさ」が刺激になって唾液の分泌量が増えることとレモン果汁を加えることで唾液の分泌を促進するといわれる。目安は5%で100ccに大さじ1杯程度。
- ★唾液マッサージ 顎の下にある顎下腺と耳の前のにある耳下腺をマッサージし、唾液腺の活動を促進。食前や入浴中に効果的。耳下腺マッサージ写真上。
- ★耳の下から少し前の位置(左右両方)に人さし指、中指、薬指の3本を当てて、顎を強く下に引き回す。強く引きさくように強く回すのがポイント。2分以内10回以上繰り返す。
- ★水分補給はこまめに 唾液の量は水分補給による。20分おきに100ccを目安に飲む。過度なストレス下では口が乾きやすくなるため、リフレッシュを促すことも唾液の量を増やすことにつながる。

## マッサージで量を増やして質上げよう



円を描くように顎下腺を押す