

歯の相談室



北医療生協歯科 歯科医師
久野 よし乃

Q 花粉症の季節になると口の中が乾燥してきます。

A 花粉症で鼻づまりをおこして鼻呼吸ができなくなると、日中も就寝中も口呼吸をすることになります。

また、花粉症の薬は、副作用として唾液の分泌を抑えるものが多いので、鼻詰まりが緩和されても口の中が唾液不足で乾燥してしまいます。乾燥してくると歯肉が荒れやすくなり、細菌の活動も活発になります。

また、口の中のごれも乾燥により固まって落としにくくなるため、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。室内の加湿を行い就寝時にもマスクをするなど、保湿を十分に行いましょう。歯みがきをするときは、最初にうがいをして口の中を潤してから行いましょう。

