11月号
2026年11月1日発行

知って得する情報満載

こころみ整骨院便り

HP

LINE

秋の乾燥にご用心!「ドライマウス」と口臭の気になる関係



秋は過ごしやすい一方で、少しずつ空気の乾燥が気になる季節です。乾燥した環境や口呼吸などによって、口の乾きを感じることがあります。口の中が乾くと、口臭が気になりやすくなることも。「最近、口が乾くな」と感じたら、ドライマウスのサインかもしれません。今回は、お口の乾燥と口臭の関係、日常でできる予防法をご紹介します。

唾液が減ると、なぜ口臭が気になるの?

口臭が気になると、まず「歯磨きが足りないのかな?」と考えがちですが、実は唾液の量も関係しています。**唾液には、口の中をきれいに保ち、細菌が増えすぎないようにする働き**があります。唾液が少なくなると、口の中の食べカスや細菌を十分に洗い流せなくなり、口内環境が乱れて口臭につながることがあります。特に、舌の表面にできる「舌苔(ぜったい)」には、細菌や食べかすなどがたまり、口臭の原因となる物質がつくられます。口臭予防には、歯だけでなく舌やお口全体の環境を整えることも大切です。

唾液にはこんな働きが!お口を守る「4つのチカラ」

普段はあまり意識しない唾液ですが、お口の中ではさまざまな役割を担っています。

1 洗い流す
食べかすや細菌を洗い流し、口臭やむし歯を防ぎます。

2 細菌の増殖を抑える
抗菌成分によって細菌の増殖を抑え、歯ぐきや粘膜を守ります。

3 食べ物を飲み込みやすくする
食べ物を口の中で飲み込みやすい状態にします。

4 味を感じやすくする
食べ物の成分を溶かし、味を感じやすくします。

こんな症状があったら要注意!ドライマウスの気になるサイン

ドライマウスになっていないかチェックしましょう。

- ☑ 以前よりネバつきを感じる
- ☑ 口の中の乾燥が気になる
- ☑ 食事中に飲み物がないと食べづらい
- ☑ 食べ物の味が以前よりわかりにくい
- ☑ 舌がヒリヒリしたり乾いた感じがする

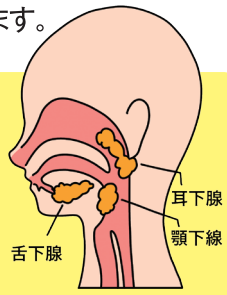
今日からできる!お口の乾燥・口臭対策

お口の潤いを保つために、毎日の生活でできることがあります。

よく噛んで食べる	食事のときによく噛むことで、唾液が出やすくなります。
ガムを噛む	食事の合間などにガムを噛むことも、唾液の分泌を促す方法のひとつです。
人と会話する	会話などで口を動かすことも、唾液の分泌を促すきっかけになります。
唾液腺を優しくマッサージする	唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促しましょう。
睡眠と休息を大事にする	疲れやストレスをためないことも、お口の健康を保つポイントです。

豆知識

唾液は1日にどれくらい出る?



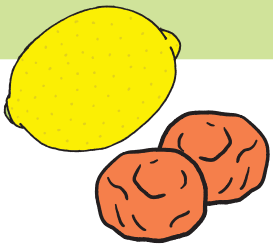
実は、私たちは1日に約1~1.5Lもの唾液を出しています。
500mLのペットボトルなら2~3本分に相当します!
唾液は、耳下腺・顎下腺・舌下腺という『三大唾液腺』などから分泌されています。普段はあまり意識しませんが、唾液はお口の中でさまざまな働きをし、お口の健康を守っています。

裏面で、「食事でもできるドライマウス対策」を確認しましょう♪

食事でもできるドライマウス対策

口の乾燥対策には、「唾液を出すこと」と「こまめに水分をとること」が大切です。毎日の食事を少し工夫してみましょう。

進んで取り入れたいもの



◎

・梅干し・レモンなど酸味のある食品→ 唾液の分泌を促すきっかけに。
・スープや具だくさんの味噌汁→食事と一緒に水分がとれます。
・噛みごたえのある食材→よく噛むことで、唾液が出やすくなります。

控えめにしたいもの



△

カフェインを多く含む飲み物・アルコール
→とりすぎると口の乾燥につながることがあるため、控えめにしましょう。

もうひと工夫!



のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。
※酸味の強い食品は、口内炎などがある場合、刺激になることがあります。

今月のコラム

秋は「肌の乾燥」にもご注意を

朝晩の冷え込みとともに空気の乾燥が気になる季節になりました。「最近、肌がカサカサする」「お風呂上がりに肌がつっぱる」と感じている方もいるのではないでしょうか。

秋から冬にかけては湿度が低下し、肌の水分が失われやすくなります。さらに暖房を使い始めると室内も乾燥し、肌のカサつきやかゆみにつながることがあります。

この時期に気をつけたいのが毎日の入浴です。寒くなると熱いお湯にゆっくり入りたくなりますが、熱すぎるお湯や長時間の入浴は、肌に必要な皮脂まで失われやすくなり、乾燥につながります。お湯は熱くしすぎず、体を洗うときもゴシゴシこすらないようにしましょう。入浴後は早めに保湿ケアをすることも大切です。

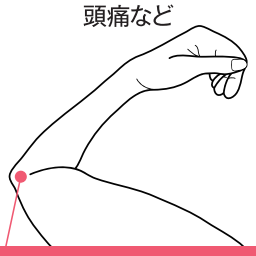
また、寒くなると体を動かす機会も減りがちです。入浴で体を温めたり、軽いストレッチや運動を取り入れたりしながら、冬本番に向けて体調も整えていきましょう。

今月のツボ



曲池(きょくち)

肌の荒れ・かゆみ、首肩コリ、頭痛など



場所:
肘を曲げたときにできる、肘の外側にあるシワの端

今月の健康レシピ

缶詰でおいしく、簡単に! いわしと梅のさっぱり煮

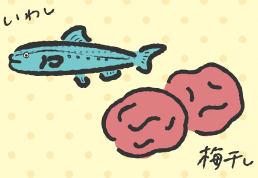


材料(2人分)

- いわし水煮缶……1缶
- しょうが……ひとかけ
- 梅干し……2個
- 水……200ml
- 酒……50ml
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1/2
- みりん……大さじ1
- かいわれ大根……適量

作り方

① しょうがは薄切りにし、梅干しは種を取り、包丁の背でたたいてほぐす。
② 鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、煮立ててアルコール分をとばす。
③ ❷に水、砂糖、しょう油を加え、再び煮立ったらいわし、梅干しの果肉と種、しょうがを加える。
④ 煮立ったら、煮汁をまわしかけ、アルミホイルの落としぶたをして、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。アクが出たら取り除く。
⑤ 煮汁が少なくなったら火を止め、そのまま冷まして味をなじませる。器に盛り、かいわれ大根を添える。



ワンポイント

缶詰を使うので魚の下処理は不要。缶詰の汁もいわしのうまみが溶け込んだおいしいだしになります。

火を止めたあと、そのまま冷ますのがコツ。冷ますことで味がなじみ、よりおいしく仕上がります。