

## 病は口からやってくる！？



口は全身の中では小さな部位ですが、体の入り口であり、ここから入るものが全身に影響を与えます。

口の健康を保つことは、健やかで 幸せな人生に繋がっていきます。

口の健康を損なう原因の代表は、むし歯と歯周病です。

口内には 500 種を超える菌が存在していますが、通常は害を与えることはありません。しかし、菌のバランスが崩れたり、肺など別の部位に入り込んだり してしまうことで、健康に悪影響を与えてしまいます。

例えば、むし歯の主要な原因菌、ストレプトコッカス・ミュータンスは、食生活の乱れや口腔ケアの手抜きによって増殖し、むし歯を発症させます。歯周病の主要な原因菌である、ポルフィロモナス・ジンジバリスも同様です。

高齢者に多い誤嚥性肺炎も、誤って肺に入った口腔の菌が引き起こすと言われていています。大腸がんの発症に口腔の菌が関わっているという報告もありますし、アルツハイマーの原因の一端になっているのではないかという研究も進められています。口こそが病の入り口です。

口の、ひいては全身の病を門前払いする基本は、やはり歯と歯茎を健康に保つことにあります。その三本柱となるのは、規則正しい生活習慣・健全な食事・丁寧な口腔ケアです。まずは喫煙、アルコールの摂り過ぎ、運動不足、ストレスの蓄積など、生活習慣病につながるような習慣を変化させていくことが大切です。

口腔ケアに関しては、特に寝る前のケアが重要です。就寝時は抗菌作用のある唾液が出ないので、菌も増えてしまうからです。丁寧なケアによって、起床時の不快な口臭も軽減されます。

唾液は細菌やウィルスと戦ってその侵入を防ぐという頼もしい役割があります。他にも、食べ物を飲み込みやすくする潤滑化機能、リンやカルシウムなどのミネラル成分によって初期のむし歯を修復する再石灰化機能など、健康をサポートする様々な機能があります。唾液はたっぷり出る方がいいのですが、加齢・生活習慣の乱れ・ストレスなどが原因で分泌量が減ってしまい、口の乾きが日常化している人も少なくありません。唾液が少なくなると、むし歯が増える・口臭が強くなるといったトラブルが起こってきます。唾液の分泌量は体の水分量を示すセンサーでもありますので、口がカラカラな人は血液がドロドロの可能性もあります。そんなお役立ちの唾液、実はちょっとした心がけで増やすことが可能なのです。(右上に続く…)

## 健康に役立つ「唾液」の増やし方

唾液を増やす方法は、シンプルに「口を動かすこと」です。お喋りを楽しんだり、カラオケで歌ったり、そんなことでいいのです。コロナ禍で難しい場合は、電話で話す、本を朗読するといったことでも効果があります。口周りの筋肉や唾液腺に刺激を与えるように心がけて下さい。手軽に出来る「あいうべ体操」というものもあります。(「あー」「いー」「うー」と4秒ぐらいずつ口を動かし、最後に「べー」と舌を突き出す、口周りの筋肉の体操。1日10セット程度がオススメ)

毎日の食生活でも、唾液を増やすもの・ことを積極的に取り入れて頂きたいと思います。唾液はほとんどが水分です。原料となる水分は、こまめにかつ十分に補給して下さい。嗜好品に分類されるコーヒーやアルコール飲料には利尿作用があって、飲んだ量以上に尿として排出されてしまい、結果的に水分不足を招くケースがあるので、水分補給は水や麦茶がお勧めです。お酒を飲む時は、飲む前にあらかじめ水分を摂っておくといいと思います。

食材はなるべく噛み応えのあるものを選ぶようにして、口に入れてから飲み込むまでに30~40回噛むように心がけて下さい。また、食べている時の姿勢も重要です。両足を床にしっかりつけて姿勢を保ち、左右の歯を均等に使うことが大切です。

唾液は健康を守る門番です。ちょっとしたコツで唾液を潤沢に作っていきましょう。

## <今週のオススメレシピ♪オクラとめかぶの超簡単！ねばねばスープ★>

【材料(2人分)】オクラ(8本) めかぶ(70g) だし汁(300ml) しょうゆ(小さじ1/4)

【作り方】

①オクラはヘタとがくをとって、2分ほどゆで、薄い小口切りにする

②鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらしょうゆを加える。オクラ・めかぶを入れてひと煮立ちしたら出来上がり！

