



# 問屋町 第27号



## すこ 健やかLetter



発行日：2018年9月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

栗や梨、サンマに松茸——食べ物がおいしいこの季節、虫歯や口内炎など口の中に問題があると、せっかくのおいしい食べ物も台無しです。今回は、口の中に様々なトラブルをもたらす「ドライマウス」についての特集です。



### 免疫力アップ！唾液の健康パワー



食べ物の消化を助けるだけでなく、細菌を殺し、初期の虫歯も治してしまう唾液。この唾液が不足し、不快な口の渇きが長時間続く「ドライマウス」に悩まされている人が国内に800万人いると言われていています。ドライマウスは、口臭や口内炎、味覚障害や食べ物が飲み込みづらくなる嚥下障害など、様々な症状を引き起こします。

### ドライマウス解消に向けた2つのポイント

- ① 唾液はストレスで分泌量が減少します。常にストレスを感じていると、「ドライマウス」になり、口内の免疫・殺菌機能が低下。かぜやインフルエンザにかかりやすくなったり、口内炎や虫歯になりやすくなったりします。
- ② ストレスを解消するため、没頭できる趣味を持ったり、昆布で作る「うまみドリンク」で口をゆすぐなどの対策をとりましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 唾液の健康パワーと現代病「ドライマウス」

唾液は1日に約1.5リットルも出て、口の中を潤しています。食べ物を消化するのに欠かせないのはもちろん、唾液には様々な成分が含まれていて、傷の治癒や抗菌、初期の虫歯の修復などの作用もあります。

また、唾液はストレスを感じると分泌量が減るのですが、そもそも唾液は動物にとって天然の傷薬で、成分が濃いほうが傷の治りは早くなります。そのため、天敵に遭うと唾液の量を減らし、成分を一時的に濃くして傷に備えます。私達がストレスを感じると口が乾くのも、この名残だと考えられています。

ストレスによる唾液の減少は一時的なもので、原因が取り除かれると量は元に戻ります。しかし近年、ストレスの原因がなくなっても、唾液の量が元に戻らない「ドライマウス」の人が増えています。ドライマウスになると、唾液の成分は濃くなっても、口の中全体に行き渡らなくなるため、免疫や殺菌機能が落ちてしまい、様々な症状を引き起こすことがあります。



## 原因は脳!?ドライマウス最新対策法

ドライマウスになる原因があるのではないかと、近年「脳」が注目されています。最初に何かのストレスを受け唾液の量が減ったところ、そのストレスが長期化するなどし、脳がストレスを感じやすい「ストレス脳」に変化。すると、口の乾き自体もストレスに感じるようになり、元のストレスが取り除かれても、唾液の量が戻らなくなるのではないかという説があります。

### 対策法① 趣味などに没頭する



楽器の演奏や、お風呂場の掃除など、没頭できるものなら何でもOK。「口の乾き」ばかりに向いてしまう意識を、別のものにそらすことで、脳がストレスを感じる時間を減らすことがポイントです。

### 対策法② 昆布で作る「うまみドリンク」



うまみには脳をリラックスさせる効果があり、また、唾液の分泌を促す効果も高いです。

#### 「うまみドリンク」の作り方

細かく刻んだ昆布 30g を 500ml の水に 1 日つけておくだけ。1 日 10 回程、乾きを感じた時に口に含んでゆすぎましょう。飲む必要はありません。冷蔵庫で保存し、2 日以内に使い切りましょう。