



リキタケDC通信



2025年
3月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

花粉症と口腔内トラブルの関係性

スギ、ヒノキ、イネ、ムギなど、花粉症に悩まされている方は非常に多いです。花粉症は鼻腔に花粉が入り込むことで、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ、色々な症状が出て、私たちの生活に支障をきたしてきます。そんな花粉症ですが、実は、口の中にも悪影響を及ぼすって知っていましたか？



【花粉が口腔内に与える悪影響】

- ・ **口腔乾燥症** …… 口呼吸が原因で乾燥し、唾液の減少につながり、むし歯や歯周病の原因になり得ます。
- ・ **歯肉炎と歯周病** …… 花粉症の時期は、歯肉が腫れやすくなり、歯周病の進行を早める可能性があります。
- ・ **味覚の変化** …… 口腔乾燥やアレルギー反応によって、味覚が鈍くなることがあります。
- ・ **歯の痛みにつながる** …… 花粉症による副鼻腔炎の影響で歯が痛いと思ってしまうことがあります。

お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「チキンソテー
～ヨーグルトソース～」

【材料(2人分)】【分量】

鶏もも肉 ……160g
小麦粉 ……4g
- A -
ヨーグルト(無糖) ……60g
はちみつ ……12g
粒マスタード ……4g
レモン果汁 ……2g
塩 ……0.5g
コショウ ……少々



- (1) 鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンに油をひき、皮目から焼きます。焼き目がついたらひっくり返して、中から火が通るまで蓋をして焼いていきます。
- (2) - A -の調味料を混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- (3) 焼き上がった鶏肉を食べやすい大きさにカットし、お皿に盛り付けてヨーグルトソースをかける。

花粉症期間中の口腔ケア方法

花粉症の時期は、以下のようなお口のケアを行いましょう。

- 1. 水分補給を心がける**
口腔乾燥を防ぐためにも、こまめな水分補給が重要です。清涼飲料水やカフェイン飲料ではなく、水やハーブティーがおすすめです。
- 2. 唾液の分泌を促す**
無糖のガムを噛むことで唾液の分泌を促し、口腔内を潤すことができます。また、唾液の分泌を助ける食品を積極的に取り入れましょう。
- 3. 正しい口腔ケアを継続する**
花粉症の時期でも、毎日の歯磨きとフロス使用を怠らぬで行いましょう。特に就寝前のケアは重要です。
- 4. 歯科医院での定期検診**
花粉症の時期は、口腔内トラブルが発生しやすいため、定期的な歯科検診をお勧めします。早期発見・早期治療が鍵です。
- 5. アレルギー対策**
症状を軽減するために、マスクの着用や窓の閉め切りなどの対策を行うと良いですが、口腔内に花粉を取り込まないように気を付けることも大切です。外出後はできるだけ早く歯磨きやうがいを行い、口や鼻の中を清潔に保ちましょう。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。

院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京科学大学
(前東京医科歯科大学)大学院修了

リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩 1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください