



# リキタケDC通信



2025年  
8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

## 夏の口腔乾燥対策～脱水と唾液の大切な関係～

夏は気温が高く、汗をたくさんかく季節。水分が失われやすく、体は知らないうちに「軽い脱水状態」になっていることがあります。そんなとき、お口の中ではどんな変化が起きているかご存じでしょうか？

実は、脱水によって唾液の分泌が減ると、口の中が乾燥しやすくなり、次のような不快な症状が出る場合があります。

- ・ 飲み込みにくい
- ・ しゃべりづらい
- ・ 口臭が気になる
- ・ むし歯や歯周病のリスクが高まる
- ・ 食べ物の味がわかりにくくなる



唾液には、単に口の中を潤すだけでなく、むし歯や歯周病から歯を守る“自浄作用”や、細菌の繁殖を抑える“抗菌作用”、食べ物を飲み込みやすくする“潤滑作用”など、さまざまな役割があります。

つまり、**唾液がしっかり分泌されていること＝お口の健康を守る第一歩**なのです。

とくに高齢の方は、加齢やお薬の影響で唾液が減少しやすく、もともと「口腔乾燥(ドライマウス)」の傾向がある方も多いため、夏場は注意が必要です。

### お口の健康レシピ

#### 「ねばとろ丼」

##### 【材料(2人分)】【分量】

オクラ ..... 8本  
 長いも ..... 120g  
 納豆 ..... 2パック(100g)  
 温泉卵 ..... 2個  
 ゴマ(白) ..... 少々  
 -A-  
 めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ2  
 ゴマ油 ..... 小さじ1/2



- (1) オクラは0.5mm幅の輪切り、長いもは1cm角切りにし、納豆は混ぜておく。器にご飯を盛り付け、オクラ・長いも・納豆を盛り付ける。
- (2) 混ぜ合わせた-A-を(1)にかける。
- (3) (2)に温泉卵をのせ、ごまをふる。



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

### ◆夏の口腔乾燥を防ぐには？

暑い季節、お口の乾燥を防ぐには以下のような習慣が効果的です。



1. こまめな水分補給を心がけましょう。
  - ・ 一気に飲まず、数回に分けてゆっくりと飲む
  - ・ 水や麦茶など、糖分の少ない飲み物がおすすめ
  - ・ 甘いジュースやスポーツドリンクは控えめに
2. 「よく噛む」ことを意識して
  - ・ 噛むことで唾液腺が刺激され、唾液が増える
  - ・ 食事はよく噛んで食べることを意識する
  - ・ 間食にはガムやするめなど、よく噛む食品を選ぶ
3. お口の筋肉を動かす
  - ・ おしゃべりや歌うことも唾液の分泌を助けます
  - ・ 舌や頬を動かす簡単な体操もおすすめ
4. 保湿ケアを取り入れる
  - ・ 市販の保湿ジェルやうがい薬を活用
  - ・ 特に就寝前の保湿ケアが効果的です



### 夏のお口ケア

お口の乾燥を放っておくと、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎のリスクにもつながることがあります。

「最近、口が乾きやすい」「飲み込みづらくなった気がする」といった変化を感じたら、お気軽にご相談ください。夏の健康は、お口の中から。この季節を元気に乗り切るために、毎日のちょっとした工夫が大切です。

 **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をご覧下さい