

皆さん、こんにちは

立春も過ぎ、日も少しづつ長くなってきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザやカゼもまだまだ流行っているので、十分に注意してくださいね。

## 《お口の健康のために》

## 抗アレルギー剤 服用中の方のための虫歯予防

今の季節、花粉症の方にはとってもつらい時期が続きますよね。

花粉だけでなく、ハウスダストやカビなど通年性のアレルゲン（アレルギーの元となる物質）に反応してしまうアレルギー体質の方も増加している現代では、いわゆる「抗アレルギー剤」を服用しないと日常生活がつらい方も大勢いらっしゃるのではないかでしょうか。

「抗アレルギー剤」の副作用で歯科と関連するものに“口の渴き”があります。

その原因是‘だ液’の分泌低下によるものですが、だ液量が減ると口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下し、細菌が繁殖しやすくなり、虫歯になりやすくなります。

そこで思いつく予防策を記してみます。

### ◎洗口剤（リステリン、モンダミンなど）の利用

口の中の渴きは、のどの渴きとは別なので水分補給ではなかなか解決しないものです。そこで、『洗口剤』を取り入れてみてはいかがでしょうか。口の中がうるおうと殺菌効果も期待できます。

### ◎レモン水、お茶などの飲用

お茶はカテキン作用を期待できますので、「うがい」に使っていただくのもお勧めです。レモン水は「すっぱさ・酸味」が、だ液腺を刺激します。

### ◎タブレット、ガムの活用

‘ガムを噛む’‘タブレットを口に含む’などでだ液腺を刺激し多く分泌させるようにしてみましょう。両者ともショ糖を使わないキシリトールなどの‘人口甘味料’使用のタイプをお勧めします。

### ◎検診は定期的に行いましょう

抗アレルギー剤に関わらず、降圧剤、その他の薬でもやはりだ液の分泌量が低下しやすいものがあります。口の中が渴くなあつと感じる方はもちろん、それらのお薬を服用の方は特に自覚症状がなくてもいちど検診されることをお勧めします。

### 今月のおすすめ情報

からだには、ウイルスや細菌などの異物から体を守る「免疫機能」が備わっています。病原体に限らず、ホコリや花粉、食品も異物と認識してさまざまな症状が出ることがあります。これがアレルギーです。アレルギーによる食材で、少しでも辛い症状を改善しましょう。

### パプリカの焼きマリネ 抗酸化作用の高いパプリカがたっぷり食べられます。



#### 材料(2人分)

\*パプリカ(赤)1/2個 \*パプリカ(黄)1/2個 \*ピーマン 1個 A) レモン汁 大1/2、ワインビネガー 大1、オリーブ油 大1、にんにく1/4かけ、塩少々こしょう少々、ローリエ1枚

#### 作り方

- 1)パプリカとピーマンは、へたと種をとって大きめのくし形に切る。
- 2)焼き網を熱し、表面に焼き色がつくまで焼く。
- 3)混ぜ合わせたAに2を浸し、味をなじませて器に盛る。

当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログ はじめました。  
当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN  
マーガレット歯科クリニック

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ  
TEL : 046-278-2525

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

<http://www.marguerite-dental.com/>