

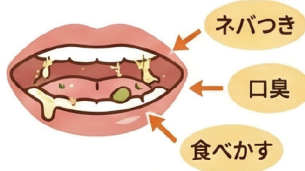
暑さ・疲労で乱れやすいお口の環境

暑くなってくると、体の「だるさ」や「食欲の変化」が目向きやすくなりますが、お口の健康管理についてはつい後回しになりがちではないでしょうか？実は、暑さと蓄積する疲労は、私たちが思う以上にお口の環境に大きな負荷を与えています。暑さと疲労が重なる時期だからこそ、お口の変化にも目を向けておきましょう。

暑さによるお口の変化と起こりやすいトラブル

暑い時期は汗をかきやすく、体の水分が失われやすくなります。その影響でお口の中も乾きやすくなり、唾液の量が減ることで、ネバつきや口臭、食べかすの残りやすさが気になりやすくなります。

唾液には、お口の汚れを洗い流したり、細菌の増えすぎを抑えたり、歯を守ったりする大切な働きがあります。乾燥した状態が続くと、むし歯や歯ぐきのトラブルが起こりやすくなるため注意が必要です。



【対策】

こうした変化を防ぐためには、のどが渇く前からこまめに水分をとることが大切です。飲み物は水やお茶を中心に、甘い飲み物を少しずつ「ダラダラ」と飲み続けることはできるだけ控えましょう。お口の乾きが気になるときは、口呼吸になっていないか意識したり、食事のときによく噛んで唾液を出しやすしたりすることも、お口の環境を整える助けになります。



こまめな水分補給

疲労による生活の乱れとお口への影響

疲れがたまると、夜の歯みがきが短くなったり、フロスや歯間ブラシを使うのが面倒になったりして、お口のケアが後回しになりやすくなります。

また、疲れで免疫力が下がるとお口の中の細菌の活動を抑えきれなくなり、もともと炎症のある歯ぐきで腫れや出血といった症状が悪化することがあります。

さらに、疲労やストレスが続くと、無意識のうちに「食いしばり」や「歯ぎしり」が起こりやすくなる可能性があります。



【対策】

疲れでケアが疎かになるのを防ぐため、「最低限これだけは行う」ケアを決めておくことが大切です。「夜は丁寧に磨く」「フロスを通す」「こまめな水分補給」といった習慣を意識するだけで、お口の状態は大きく変わります。また、日頃のケアで落とせない汚れや、気づかないトラブルを見つけるためにも、定期的にお口のチェックを受けましょう。



入れ歯は定期的なチェックと調整が大事

お口の中の状態は、加齢とともに少しずつ変化します。特に、歯を失った部分の骨や歯ぐきは痩せやすい傾向があり、もともとぴったり合っていた入れ歯でも、時間の経過とともに少しずつ隙間ができてしまうことがあります。また、入れ歯自体も毎日の使用によって少しずつ摩耗したり、細かな傷がついたりするため、経年による変化は避けられません。合わなくなった入れ歯をそのまま使い続けると、歯ぐきや粘膜への負担、噛み合わせの不安定さ、食事や会話のしづらさなど、日常生活の不快感につながることがあります。

「最近、少し外れやすくなった」「歯ぐきが痛くなる」「食べ物が噛みにくい」といった違和感は、お口からの大切なサインです。お口に合った入れ歯で、ストレスの少ない快適な毎日を過ごしましょう。気になることがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

合わない入れ歯を使い続けると起こりやすい不調



外れやすい
ずれやすくなる



歯ぐきや粘膜が
痛くなる



発音しにくくなる



食べ物が
噛みにくなる



口内炎が
できやすくなる



口臭の原因になる