



お口と花粉症にはどんな関係があるの？

4月になり、暖かい日も増え過ごしやすい季節になりましたね！そんな春と共にやってくる「**花粉症**」に悩まされている人が近年増加しています。目のかゆみや鼻水、くしゃみなど…その中でも鼻づまりにより口呼吸になっている人が多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

花粉症の症状を緩和させる栄養素は？

◎**n-3系脂肪酸**:アレルギーの炎症反応を引き起こす物質を抑制し、花粉症などの症状を緩和する効果が期待される良質な油です。いわしやサバ、サンマをはじめとする青魚に多く含まれています。サバ缶など活用し毎日の食事に手軽に取り入れましょう

花粉症(口呼吸)によるお口への影響は…？

むし歯や歯周病リスクが増加

鼻づまりにより口呼吸になるとお口の中が乾燥してしまいます。乾燥すると唾液の働きが低下し、細菌が増殖しやすくなり、むし歯や歯周病になりやすいお口になるため、**普段以上に歯磨きを気を付けましょう！**

歯並びにも影響が…？

成長期のお子さんが口呼吸を続けていると、顎や舌やお口周りの筋肉が十分に使われず、顎の成長や歯並びに悪影響を及ぼすことがあります。また、表情筋のたるみによりほうれい線を深くしてしまったり頬のたるみにも繋がります。口呼吸にはあいうべ体操などの**お口のトレーニング**も効果的です☆



ID : @365uwmda

当院管理栄養士の
LINEアカウントはこちら♪

