



第27号

5月は要注意

唾液パワーで口臭撃退!

暖くなる5月は、お口の乾燥が気になりやすい季節です!

新生活の疲れやGWの食生活の変化で

実はお口のトラブルが増えやすい時期でもあります

その中でも「口臭」が気になった経験はありませんか?

今回は、お口の清潔を守る鍵である

唾液と口臭対策についてお伝えします!



「5月は口臭が強くなりやすい!？」

5月は連休明けの疲れや環境の変化から、自律神経が乱れがちです。ストレスを感じると、唾液の分泌が減って口の中がネバついたり、乾燥したりします。

「唾液」には、お口の汚れを洗い流す「自浄作用」や、菌の増殖を抑える「抗菌作用」があります!

つまり、唾液が減ると細菌が増え、口臭の原因になってしまうのです!

管理栄養士が教える!

日常で簡単に取り入れられる口臭対策

★よく噛む食材で唾液をたっぷり!

(5月が旬のよく噛む食べ物)
そら豆・新玉ねぎ・たけのこ
グリーンピース・アスパラガス



シャキシャキ食感の野菜や豆類は、よく噛むことで唾液分泌を促進し、口内を自然に洗浄します。さらに「一口30回」しっかり噛むことで、唾液の分泌が活発になります!

★避けたい事 気をつけたい事



- 糖分の多いお菓子や粘着性のある食べ物(キャラメルなど)は控えめに。
- アルコールやカフェインの多い飲み物は口腔乾燥を招きやすいので、「こまめに水分補給を」
- 5月病で食欲がないときは、レモン水(薄め)で唾液を刺激するのも効果的です。



★こまめな水分補給を習慣にしましょう!



身体が水分不足になると、真っ先に唾液が減ってしまいます! 喉が乾く前に、少しずつ潤すことを意識しましょう!

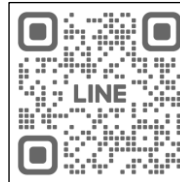
また食後やおやつに「緑茶」を1杯飲むことで「緑茶のカテキン」が天然の抗菌・消臭成分で細菌の増殖を抑えます! ※無糖がおすすめです。



お口の臭いは、自分では気づきにくいもの。

定期的な「歯科検診」と毎日の「食習慣の見直し」で自信の持てる爽やか笑顔を保ちましょう(^_^) ✨ ✨

当院管理栄養士のLINEアカウントは
→こちら→



お気軽にご相談ください!

ID: @365uwmda