

# リビングプレス

## Living Press

マスク生活の新習慣

### 唾液量を増やしてウイルス・細菌の侵入を防ぐ

マスクを長時間着用するようになり、息のニオイが気になる人や喉の渴き、唇の乾燥を感じる人も多いのでは？ それは「口呼吸」が原因かも。マスクを鼻まで覆うことによる息苦しさや暑さから、知らず知らずのうちに口を開けた状態が習慣化し「ドライマウス」になる人が増えているのです。

Point  
1

#### 唾液の分泌量を低下させる大要因 「口呼吸」のリスクを知ろう

1日に分泌される唾液量は約1~1.5リットル。唾液には**食べ物の消化を助ける**機能のほか、**自浄・抗菌作用**などがあり、口の中がサラサラとした唾液で潤っていると**体内へ侵入しようとするウイルスや菌をシャットアウト**してくれます。そんな健康を維持するうえで大事な役割を担う唾液が減少し、口の中が乾燥した状態となるのがドライマウス（口腔乾燥症）です。要因はさまざまに加齢や疾患、薬の副作用などのほか、いま問題視されているのが**コロナ禍**がもたらす生活様式の変化。ストレス・不安による自律神経の乱れや会話量の極端な減少、そして**マスク着用時の口呼吸**がその要因とされます。マスクを着用する時間が長くなったことで、呼吸のしづらさなどから無意識に口で呼吸する機会が増えているのです。

#### ドライマウスが引き起こすトラブル

口内の細菌が増加して口臭やむし歯、歯周病などが発生しやすくなるほか、慢性扁桃炎、嚥下障害、感染症にかかりやすくなるなど、健康被害へのさまざまなリスクが生じます。

#### そもそも口呼吸だとなぜいけないの？

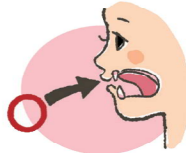
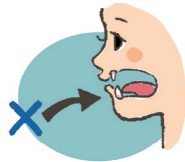
人間は本来、鼻で呼吸をするのが基本。鼻呼吸は、外気とともに吸い込んだ**ウイルスや細菌、ちりなどの異物を鼻毛や粘液がフィルターとなって取り除いてくれる**機能があります。ところが口呼吸だと、これらの異物を排除できずに直接体内に取り込んでしまうことになります。

また、鼻呼吸では冷たく乾いた空気を吸い込んでも、**加温・加湿された空気をのどや気管に送り届ける**機能が働きますが、口呼吸では直接送り込まれるので、肺にかかる負担も大きくなります。

Point  
2

#### 自分でできる予防&対策で 唾液の量を増やし質を高める

日頃から鼻呼吸を意識して生活を送るうえでまず確認しておきたいのは、口を閉じているときの舌のポジショニング。イラストのように、**舌の先が上の前歯の根元近く**のふくらみに触れ、**舌全体が上あご**についているのが正しい状態です。



舌の根元から上あごにべったりくっついていう状態が理想。

常にマスクをしていると表情をつくる機会が減り、口周りの筋肉が衰えます。筋肉が衰えると口が閉じにくくなり口呼吸になりがちに。口をすばめるなど口周りの筋肉を意識して動かしたり**セルフマッサージ**をしたりするのもおすすめです。

また、マスクをしているとつい水分補給を忘れがちですが、**こまめな水分補給**には喉を潤す以外に、唾液の分泌を促す働きもあります。さらに、唾液の「質」を高めるため、**腸内環境を整える**乳製品や発酵食品をとるようにしましょう。

#### 日常生活で取り入れたいセルフケアをCHECK

- ✓ うがいや歯磨きで口腔内の衛生を保つ
- ✓ こまめに水分補給をする
- ✓ かみごたえのあるものや酸味のあるものを食べる
- ✓ シュガーレスのガムやあめを食べる
- ✓ 納豆やヨーグルトなど発酵食品・乳製品を積極的にとる
- ✓ 唾液の分泌を促すセルフマッサージを行う

#### 唾液の分泌を促すセルフマッサージ

唾液がつくられる耳の下（耳下腺）、あごの下（顎下腺）、舌の真下（舌下腺）をマッサージ。起床時や食前などに行うとよい。

耳下腺

耳たぶの前方、上の奥歯のあたりのほおに手をそえて、後ろから前に円を描くように回す（約10回）。



顎下腺

あごの骨の内側のやわらかい部分に親指を当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを押ししていく（約5回）。



舌下腺

両手の親指をそろえてあごの真下にあてて、上方向にグッと押し上げる（約10回）。

