

歯と口の健康週間 -ストレスと口臭-

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。
ストレスと口臭には深い関係があるのはご存じでしょうか。

「ストレス口臭」について

ストレス口臭は誰にでも起きることです。メカニズムを理解し、対処法を知っておくことで不安の軽減に繋がります。

口臭と関連がある唾液の分泌は自律神経（交感神経と副交感神経）が調節しています。

リラックス状態にあると副交感神経が優位になり、唾液の分泌が活発になります。反対に、緊張状態が続いたりストレスがあると交感神経が優位になります。唾液の分泌が減り、ドライマウスとなり口臭が強くなります。

更に、ストレスが続くと胃腸の働きも低下し、腸内に老廃物が溜まりやすくなります。その結果、体内で発生した悪臭成分が血液を通じて肺に運ばれ、口臭として現れることもあります。

ストレス口臭の特徴

口臭には、起床時や空腹時など唾液の分泌が減少するタイミングで強くなる生理的口臭があります。これは一時的な現象ですから、水を飲んだり、朝晩の丁寧な歯磨きで改善されるため、過剰に気にする必要はありません。

一方で、ストレスが原因の口臭は要注意です。卵が腐ったようなニオイ、硫黄のニオイ、ドブ臭、生ごみ臭に例えられることが多いのですが、こうしたニオイを感じたときには強い緊張状態、ストレスに晒されている可能性がありますので、見極めることが大切です。

ストレス口臭に対処する

リラックス状態を作り、副交感神経を優位にすることで唾液の分泌が促されます。

簡単な方法として、

- ガムをゆっくり噛む。セロトニンの分泌が促され副交感神経が優位になります。消臭効果のあるものやノンシュガーを選ぶと良いでしょう。
- こまめに水分補給をしたりうがいをすることで口の中の乾燥を防ぐ
- 耳の前付近にある唾液腺を指全体を使い、後ろから前に円を描く様にマッサージし分泌を促す
- 入浴の際には温湯（40℃程度）で湯船に浸かりリラックスする
- 口の乾燥を防ぐために鼻呼吸を心がける

ストレス口臭に気づいたら、こうした方法を試してみましょう。

今回のおすすめ記事はこちら！

『現代でも起きている“栄養失調”とは！？』

- ①「新型栄養失調」とは？
- ②「新型栄養失調」の症状とは
- ③「新型栄養失調」を防ぐ食事法



日本で多くの方が「栄養失調」だったのは、第二次大戦中や戦後まもなくのこと。現代は、飽食の時代とも呼ばれ、食品ロスが大きな社会問題になっています。しかし、近年、「新型栄養失調」が問題となっているのをご存じでしょうか？

「新型栄養失調」とは？

「新型栄養失調」とは、摂取しているエネルギー量は十分に足りているにも関わらず、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど、身体に必要な栄養素が不足している状態のこと。これまでの「栄養失調」は、食料不足や経済的な理由によって、食事を満足に食べられないことが原因でしたが、「新型栄養失調」は“偏った食事”が原因で引き起こされるのが特徴です。・・・

「新型栄養失調」の症状とは

「新型栄養失調」の症状は、日常生活において“何となく不調”として現れます。例えば、疲れやすい、怠さが抜けない、集中力が続かないなど、慢性的な疲労感が代表的なサインです。また、偏った食事によってタンパク質が不足し、筋肉量が減少してしまい、体力が低下するなどの症状も・・・

「新型栄養失調」を防ぐ食事法

「新型栄養失調」を防ぐためには、“バランスの良い食事”が重要です。主食・主菜・副菜を意識して、さまざまな食材を組み合わせた食事を心掛けましょう。主菜では、肉、魚、卵、大豆製品を取り入れ、良質なタンパク質を補給。副菜では、野菜や海藻、きのこ類を摂取し、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補います。また、乳製品や果物を適度に取り入れることで、栄養の幅が広がります。主食・主菜・副菜を意識して、一日三食を規則正しく摂ることが大切です。
とは言え、頭では分かっているも・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

【未病ケアラボ】 <https://mibyo-lab.com>



なんでも相談窓口

アスリートにプロのコーチが並走するように。
人生・キャリアにプロがよりそうカウンセリングを活用するという選択。

公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士、臨床心理士、看護師
※弁護士(士業への相談に契約内容によります)

0120-8349-83

soudan@safetynet.co.jp

- 24時間年中無休対応
- 秘密厳守 ●相談料・通話料無料

無料
Free Call

チームのメンバーに馴染めず、孤立感を感じる…



異動後、分からないことが多くイライラ…

腰痛が続き、病気が心配。何科を受診すれば？



親の介護が心配。どこに相談すればいい？

LINE通話からのご相談や
電話相談予約も可能です！



友だち登録は
こちら！

