



さんに聞くと南島も大変魅力的だったとのこと。ニュージールランド、もう一度行ってみたいです。

## 口腔乾燥エイドステーション！

皆さんも口がカラカラに乾燥した経験ってありますよね。もちろんスポーツなどもそうですが、夏場、水分摂取を控えていたりすると乾燥だけでなく、熱中症にもなってしまいます。もちろん一時だけであればすぐに解決できるでしょうが、慢性的な口腔乾燥になってしまうと体に大きなダメージを与えてしまいます。

ざっと挙げてみると、むし歯や歯

周病が進行する、味覚が落ちてくる、口臭がする、風邪やインフルエンザになりやすい等々。決して侮れないことなんです。

もう一つ先を考えると、むし歯や歯周病が進行し、お口の状態が悪くなったり味覚が落ちてくると当然食欲が減退します。食べられず、栄養状態が悪くなるとさらに風邪やインフルエンザにかかりやすく、日本人の死因第3位の肺炎のリスクも高くなってしまうんです。そう考えると、口腔乾燥に着目していくことで皆さんの健康を維持できるのではないかと考えるようになりました。

そこで、ふれあい歯科で口腔乾燥の方を見つけ、その原因も探り、解決



するようなエイドステーション計画が立ち上がりました。まだまだ準備中ですが、口腔乾燥の症状や原因を皆さんに広く知っていただく、口腔乾燥の簡単なチェックをしていく、さらに、症状がみられる方にはその原因を考え、改善できるようなアドバイスしていくといった企画を考えています。

口腔乾燥の原因は様々なものがあり、多くの場合は複数の要因が重なって症状が出ています。中には必要なお薬が原因になっていたりするケースもあります。そのお薬をやめられないとき、どういった対応法があるのか、僕たちもまだまだ勉強中ですが、いろんな知識を集約して結果が出せるようにしたいと思います。