

2026年
10月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

油断大敵！？飲酒後の口腔ケアで歯周病対策！

★食欲の秋、旬の味覚が楽しめるこの季節は、食事とともにお酒も一段と美味しく感じられるのではないのでしょうか。美味しいからこそ、ついつい飲みすぎてしまい「いつのまにか寝落ちしてしまった…」なんてことはありませんか？

実はこの行動、口内環境が悪化するだけでなく、様々な疾患のリスクも高めてしまうんです！

危険がいっぱい！？「歯周病」をあなどるなかれ！

日本では、「歯周病と診断された人」や「診断を受けていないが歯周病と思われる人」をあわせて約2,000万人が罹患していると言われています。

「歯周病」が怖いのは、“**歯ぐきの炎症**”だけでなく、歯周病の原因となる口腔内の細菌が血管や気管から**体内のあらゆるところに送られてしまうこと**です…！



歯周病の原因となる口腔内の細菌は、

誤嚥性肺炎 ・ **糖尿病** ・ **動脈硬化** の原因に。

さらには **すい臓がん** や **大腸がん** までにも影響を及ぼすと言われています！



歯周病を高めるリスクは“乾燥”！？

「歯みがきをしないまま寝てしまうと虫歯になりやすい」というのはよく知られていると思いますが、特に**飲酒後**に歯みがきをせずに寝てしまうと…

①唾液の分泌量が減少！

⇒アルコールの利尿作用により体は脱水状態となり唾液の分泌量が減ってしまいます。

②自然と口が開いてしまう！

⇒アルコールの作用で筋肉が弛緩し、睡眠中に口が開いてしまうため、さらに乾燥してしまいます。

③口の中の細菌が増加！

⇒飲酒により口の中の乾燥がさらに進むことで増殖しやすくなっています。



「歯周病」を撃退するためにも、**口の中の“乾燥”を防ぐためのケアをしてから寝る**ことをおすすめします♪

面倒でも、飲酒後こそ寝る前に3つの対策！

歯周病は様々な疾患のリスクを高めるとともに、**メタボリックシンドローム**や**肥満**の要因となることも指摘されています。3つの対策で歯周病を予防しましょう！！

★飲酒後、うっかり寝てしまう前に…

Point① **歯みがき**をする

Point② **マウスウォッシュ**を活用する

Point③ 寝る前に**コップ1杯の水**を飲む

