

お口のくち

健康情報室

「口の中がネバネバする」「水がないと食事がしにくい」「会話中に舌がもつれてしまう」……。そう感じることはありませんか。こうした症状は、唾液が減少する「口腔乾燥症（ドライマウス）」かもしれません。

唾液には、食べ物を飲み込みやすくするほか、口の中を洗い流し、むし歯や歯周病、口臭、感染症を防ぐ大切な働きがあります。このため、口の中の唾液が減ると、舌や粘膜の痛みや、味の感じにくさが起こりやすくなるほか、入

ドライマウス 早めにケア

れ歯との摩擦によっての口が傷つきやすくなります。

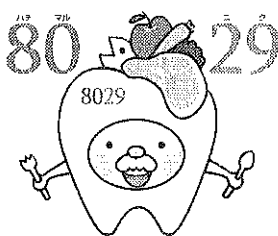
唾液が減る原因は加齢だけではありません。薬の副作用、糖尿病などの病気、口呼吸、脱水、ストレス、かむ回数、減少など、さまざまです。複数の薬を服用している方は薬の影響が重なることもありませんが、自己判断で服用を中止してはいけません。

対策として、まず水分を少量ずつこまめに取り、よくかんで食べることが有効になります。耳の前や顎の下にある唾液腺をやさしくマッサージするほか、「あ・い・う・べ」と口を大きく動かす「あいうべ体操」も、舌や口の周りの筋肉を動かし、無意識でしていた鼻呼吸に気づききっかけになります。無理のない範囲

で、1日に数回行いましょう。室内の加湿や保湿ジェル、口腔用スプレーの利用も役立ちます。

乾燥が続く場合は「年齢のせい」と我慢せず、歯科医院で唾液や口の状態を確認し、原因に合ったケアを受けましょう。早めに相談することが、おいしく食べ、楽しく話せる日々の生活を守ることにつながります。（県歯科医師会）

健康長寿の合言葉！！



「8029運動」PRキ
ャラクター もぐい