

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



口は健康の入り口です

口の中を健康にすることは、全身の健康維持につながります。口の健康を保つためには唾液の量と質を維持することが重要です。

「ご存じですか?」ドライマウス

ドライマウスとは、唾液の分泌量が少なくなり、口の中が持続的に乾いている状態を指します。一般的に、女性ホルモンが減少すると唾液の分泌量も減少することから、特に中高年の女性に多く見られます。

唾液の分泌量が減少すると…

- ①口が汚れやすくなる
 - ②むし歯や歯周病にかかりやすくなる
 - ③口臭が強くなる
 - ④味が感じにくくなる
 - ⑤滑舌が悪くなる
 - ⑥食べ物飲み込みにくくなる
- この他にも免疫力や治療力にも影

響すると言われていますので、注意が必要です。

また、口の乾燥は食べる・飲み込む・話すなどの機能が衰える重要なサインです。

ドライマウス自己診断 こんな症状はありませんか?

- ☑ 日中、喉が渴くタイミングが早い
- ☑ 口の中がネバネバする
- ☑ 睡眠中に口の乾きで目が覚める
- ☑ 話しぶり、食事がしぶり
- ☑ 3カ月以上継続して、口や喉の乾きを感じている
- ☑ 舌に痛みを感じる、または舌の表面が赤くツルツルしている



2つ以上当てはまったらドライマウスの可能性が高いです。
早めにかかりつけ歯科医にかかりましょう。

ドライマウスを予防しましょう

①こまめに水分補給をする

体全体の水分が減ると唾液の分泌が減少します。質の良い唾液を作り出すために水分補給をしましょう。

②よく噛んで食べる

噛み応えのある食材をよく噛んで食べ、唾液の分泌を促しましょう。

③口を清潔にする

清潔であれば唾液の分泌が促進され、自浄作用が活発になります。歯みがきと併せて、歯科医院での定期的なクリーニングを心掛けましょう。

④鼻で呼吸をする

常に口で呼吸をすると、口の中が乾燥しやすくなります。鼻で呼吸をすることで口の乾燥を少なくすることができます。

サラサラ唾液を分泌しよう大作戦!

サラサラな唾液は、質の良い唾液の証拠です。心地良いと思う強さで頬の外側から唾液腺マッサージをして口の中を潤わせましょう。



①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円をかくようにマッサージする。



②舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくりと押し当てる。



③顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみの部分3~4カ所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど押す。

舌回しトレーニングも効果的です☆



⑤リラックスできる環境をつくる

唾液の分泌は自律神経によって調節されます。リラックス状態を保ち、質の良い唾液で口を潤わせましょう。



いつまでも元気に過ごすため、ドライマウス予防に心掛けてみませんか?