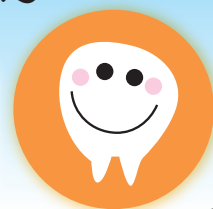




# 育笑会新聞



【発行元】〒546-0043 大阪市東住吉区駒川 3-1-7

## これってドライマウス？

### ドライマウス(口腔乾燥症)とは？

何らかの原因で、唾液の分泌が少なくなることによって口の中が渇くことです。通常、3ヶ月以上、口の中が渇いている感覚が続いている場合をいいます。

### どんな症状？

◎口のネバつき・パサついて食べ物が飲み込みにくい ◎口が渇く・喉が渇く  
◎プラーク(歯垢)の増加や口臭 ◎舌のひび割れ・舌の痛み・口の中のピリピリした痛み・喋りづらい…などさまざまです。

### なぜなるの？

◎加齢による唾液の分泌機能の低下 ◎よく噛んで食べない・朝食をとらない  
◎口呼吸 ◎ストレスやホルモンのバランスの崩れ ◎糖尿病・腎臓病などの病気・薬の副作用など原因もさまざまです。

### 唾液の働きって？

◎消化作用 ◎抗菌作用 ◎粘膜保護作用 ◎歯の保護・再石灰化作用

### 唾液がないと…

◎内臓の負担が増える ◎虫歯・歯周病・口臭などお口のトラブルが増える

### 日常生活でのケア法

▼ 口の中を潤す ▼ 部屋の乾燥を防ぐ



▼ 歯磨きやうがいをこまめに



▼ よく噛んで食べる ▼ 軽い運動を心がける



▼ 飴やガムで口を潤す



▼ 会話を活発に



▼ タバコは×、お酒は適量、ビールは中瓶1本



## まずは、唾液腺マッサージから実践してみましょう

### ◆ 唾液腺マッサージ



親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって、10回ゆっくりと回す。

### 1. 耳鼻腺マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1ヶ所につき5回ずつ押す。

### 2. 顎下腺マッサージ



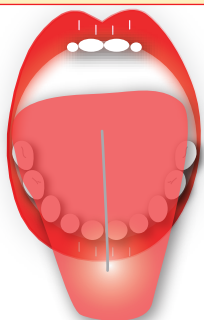
両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

### 3. 舌下腺マッサージ

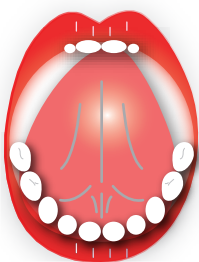


## ＜舌の体操＞ 唾液の分泌が良くなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。

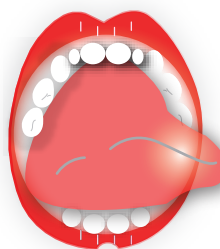
① 舌を前に出します。(3回) → ② 出した舌を左右に動かします。(各3回) → ③ 舌で唇をゆっくり舐めます。



口を開けたまま舌を前方に突き出す。



口を大きく開けて舌を上あごにつける。



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる