









★今回のテーマは「**ドライマウス**」です。「ドライマウス」とは様々な原因で唾液が減り、口腔内が乾燥した状態を指します。ただ単に「唾液が減るだけ」と思っている方も多いのではないのでしょうか？

唾液は、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、抗菌作用や消化を助けるなど重要な役割を担っています。ドライマウスの症状や原因、日常生活でできることについてご紹介いたします。

こんな症状はありませんか？

<input type="checkbox"/> 夜、口の乾きで目が覚める 	<input type="checkbox"/> 味覚がおかしい 	<input type="checkbox"/> 口の中がねばねばする 
<input type="checkbox"/> のどや口の中が乾燥する 	<input type="checkbox"/> パンやビスケットなど乾いた食べ物が食べにくい 	<input type="checkbox"/> 口の中が痛い 

ドライマウスになる原因は？

- ・加齢（女性に多い）
- ・ストレス
- ・口呼吸
- ・噛む回数の減少
- ・薬の副作用

ストレス



※最も多いのは加齢とされています。特に女性は更年期になるとホルモンの分泌が低下するため、より発症しやすいといわれています。



唾液が減るとどうなるの？

- ・虫歯・歯周病になりやすくなる
- ・口臭の原因



※口の中で細菌が増え、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、舌が炎症を起こし、味覚障害を引き起こすこともあります。

日常生活でできることは？

- ・口を閉じる
- ・噛み応えのあるものを食べる
- ・こまめな水分補給をする
- ・リラックスする時間を作る
- ・室内を乾燥させない
- ・唾液を出すマッサージをする



噛む回数が少ない人は、唾液の分泌量が減ってしまいます。噛み応えのあるものを食べ、よく噛んで食べることを習慣化しましょう！

★唾液を出すマッサージをご紹介★

- ①指を耳の下にあて、ゆっくりと10回くらい回します。（耳下腺マッサージ）
- ②あごの下に指をあてて、後方から前方に指を動かす（5回くらい）（顎下腺マッサージ）



ドライマウスが疑われる場合は、**歯科やドライマウスに詳しい医療機関を受診**しましょう。