

口腔乾燥症(ドライマウス)

なにが原因？

こんな人は要注意！！

- 口が渴く
- のどが渴く
- 口の中がネバネバする
- 食事の時に飲み物が必要
- 味覚が変わった
- 口が渴いてはなしづらい
- 舌先がヒリヒリする、ひび割れる
- 口臭が気になる
- 虫歯がたくさんある

薬物

抗うつ剤、鎮痛剤、抗パーキンソン剤、降圧剤など多くの薬物の副作用

年齢によるもの

年齢とともに顎などの筋力が低下や萎縮し唾液の分泌量が低下する
70歳以上で男性16%、女性25%低下

口で呼吸する(口呼吸)

鼻炎などの鼻疾患や癖など

食生活

現代は唾液を十分に出さなくても飲み込めるようなファーストフードや食事が多くなっている

精神的ストレス、緊張

緊張すると、交感神経が刺激され、唾液の分泌が抑制されてしまう

その他 病気など

だ液パワー
細菌の除去 カルシウム、リンの再石灰化



お口の中の酸を中和します！
そして、殺菌・抗菌作用があります！
歯にカルシウムを補給し、再石灰化を促します！
すごいぞ!!唾液パワー!!

ということは...

**唾液が少なくなると細菌が繁殖しやすく
むし歯や歯周病や合併症をおこしやすいのです!!**

セルフケア・予防法

★洗口剤の使用



★唾液腺のマッサージ

耳下線



人差し指から小指までの4本の指を頬骨の上あたりに置き、手前に回すようにマッサージする。

顎下線



両耳の下から顎の下あたりを5回くらいに分けて、親指の指先で押す。

舌下線



両手をそろえて親指を立て、顎の下を押す。

★他には...

ガム・トローチの摂取
水分摂取を心掛ける
正しいブラッシング
食生活の改善

etc...

