

「お口！潤っていますか？」

お口の乾く原因

* 加 齢 * ストレス、喫煙、飲酒

* 薬の副作用

降圧剤、高脂血症薬、利尿剤、不整脈用薬、坑うつ薬、坑不安薬、向精神薬、睡眠薬、
坑コリン薬、坑ヒスタミン薬、ほか多数

* 病気や身体の状態

膠原病（シェーグレン症候群など）、糖尿病、腎疾患（透析）、脳血管障害後遺症、
精神障害（うつ状態・不安）

慢性関節リウマチ（40歳以上の女性に多く、その90%以上に口乾きが認められるといわれています。）

* がん放射線治療、化学療法

* 口呼吸、開口傾向

* 嚙む回数の減少

* 寝たきり、経管栄養



だ液の働き

正常な だ液の分泌量は、平均 1 日 1.0 ~ 1.5 リットル
といわれています。常に口内を潤し、清潔に保つ
働きをしています。

食べ易く、飲み込み易くします
だ液がすくないと味覚が変わったり、
味が感じなくなります。

食べ物を消化します

しゃべり易くします

微生物と闘っています

口の中をきれいにします

歯を守り、修復しています

粘膜を守っています。

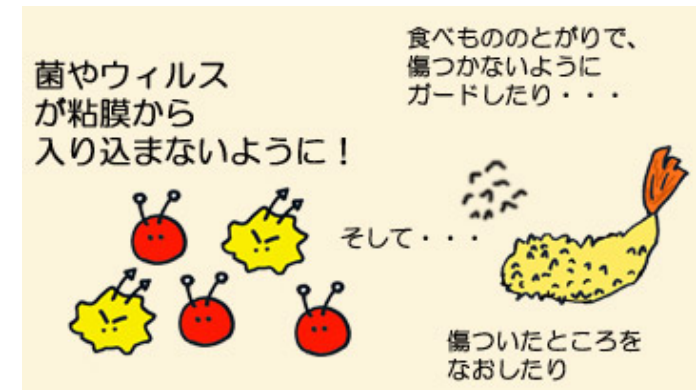
口内炎や歯周病、虫歯を予防しています。



ぜっかせん
舌下腺

じかせん
耳下腺

がっかせん
顎下腺



だ液の働きが減少及び欠乏すると、口の中に虫歯や歯周病、口臭や口内炎が発生しやすくなります

お口の乾きに、日常の口腔ケアが大切です

* 生活上のアドバイス

- ・水分の補給を心がける。
- ・無糖のキャンディーをなめたり、無糖のガムを噛む。
- ・ストレスを受けないように心がける。
- ・刺激の強い食物は避ける。
- ・たばこは吸わない。飲酒は適度に。
- ・空気が乾燥している時は加湿器やマスクを使用する。
- ・口内が常に潤い、清潔を保つように心がける。

* 口腔ケアのアドバイス

- ・保湿を心がけ、こまめに口腔ケアをしましょう。
- ・洗口液はアルコールを含まないものを使用しましょう。
- ・歯磨き剤はラウリル硫酸ナトリウム（発泡剤）を含まないものが良いでしょう。

お口の中にいる歯周病や虫歯の菌を抗菌し、良い環境にコントロールする食品

キシリトール
ガムとタブレット



乳酸菌タブレット



* お口乾燥を改善し予防する保湿剤

* お口の乾燥や歯ぐきのはれが強い方



さっと広がる新感覚の
口内保湿リキッド



だ
液
の
酵
素
配
合



歯磨き粉

洗口液 (マウスウォッシュ)

* 歯磨き粉、洗口液 (マウスウォッシュ) の選び方

虫歯の予防には、フッ素入りのものが効果的です。その他歯周病予防、歯がしみる (知覚^{ちかく}かびん過敏) など・・・。症状にあった歯磨き粉を選びましょう。



資料提供: 丹後お口の健康を考える会、口腔ケア Support nao

だ液腺マッサージ

お口の中の渇きがある方や食事中に水分やお茶がかかせない方には、食前がおすすめです。だ液でお口の中がうるおうと食べ物が飲み込みやすくなります。

耳下腺



親指を耳の後ろに、残り4本の指を軽く閉じて手のひらをほほにあて、うしろから前にむかってまわす。

顎下腺



親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。

舌下腺



両手の親指をそろえて、あごの下から突き上げるように、ゆっくりグーッと押す。