



グレースデンタルクリニック 訪問歯科新聞 3月号



<発行元>

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック 本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL:03-6452-3111
FAX:03-6452-3112



ドライマウスとは

口腔乾燥症ともいわれ、口の中や喉の渇きを主張とする症状です。ドライマウス人口が増加している背景には、現代人に多いストレス、不規則な食生活、薬物の副作用が原因であることが分かっています。

軽度では、口の中がネバネバ感、虫歯、歯垢や舌苔の増加、それに伴った口臭も現れます。重度になると、口腔内が乾き、強い口臭、舌表面がひび割れ、会話時にしゃべりづらい、発音障害や、舌の痛み(舌痛症)で食事がとれない味覚・摂食障害も現れます。



チェック
しましょう!

口の中の乾燥度チェック

- 口の中が乾いて、カラカラする
- 口の中がネバネバして話にくい
- クラッカーなど、乾いた食べ物を飲み込みにくい
- 舌がひび割れたり、口の中に痛みがある
- 味がよくわからない
- 口臭が気になる
- 虫歯が増えた、入れ歯を調整しても合わない

●3つ以上当てはまる場合は、ドライマウスの可能性があります。歯科医などにご相談ください。



ご自分の口の中もチェックしてみましょう!!

●だ液腺マッサージ

目的 だ液腺をやさしく刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、食べものが口の中でまとまり、飲み込みやすくなる



・年齢とともに、口や顎の筋力の低下や萎縮がおこり、唾液の分泌量が低下します。

・70歳以上で男性16% 女性で25%の量が低下。

・乾燥を防ぐため、保湿力の高い洗口液、保湿ジェル、スプレーや、夜間乾燥を防ぐ保湿用マウスピースなども使用できます。

ドライマウスかも?と感じたら、早めに当院へご相談ください!!

