

グレースデンタルクリニック

訪問歯科新聞12月

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



ドライマウスとは

ドライマウスは「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。

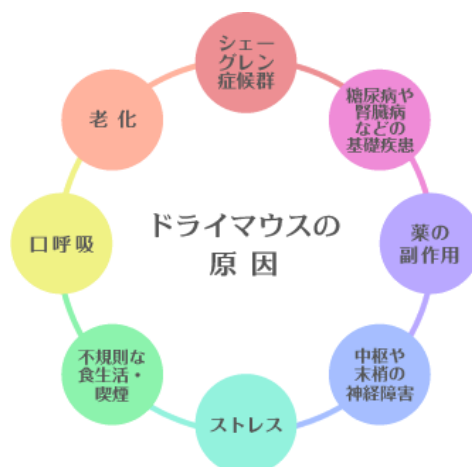
ドライマウス人口が増加している背景には、現代人に多いストレス、不規則な食生活、薬物の副作用が原因であることが分かっています。

軽度では、口の中のネバネバ感、虫歯、プラークや舌苔の増加、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。唾液には自浄作用や抗菌作用などがありますが、分泌量が減ると本来の働きが低下するので、口腔内の雑菌が増え、口の中がネバネバしたり、口内炎や口角炎を引き起こしたり、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。

自分の口の中もチェックしましょう

- ☐ お口の中が乾いてカラカラする
- ☐ お口が乾いていると感じ、よく水を飲む
- ☐ パンやクラッカーなど乾いた食品が噛みにくく、飲み込みにくい
- ☐ お口の中がネバネバして、しゃべりにくい
- ☐ 虫歯や歯周病が増えたり、入れ歯を調整しても合わない
- ☐ 舌がひび割れたり、ピリピリ痛みがある
- ☐ 口臭が気になる



唾液腺マッサージ

耳下腺



上の奥歯辺りに4本の指を当てて、後から前に向かって円を描くようにマッサージ

顎下腺



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押ししていく

舌下腺



両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から、舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

・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。

唾液腺のマッサージも効果的です。左図を参考に行ってみましょう。



<クリニックからのお知らせ>

わたしたちは、健康で美味しいものをおいしく食べる。
そんな幸せな人生を送るためのお手伝いをしています。
噛むこと、飲むこと、話すことなどお困りの際には、