

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の75号は、『ドライマウス』についてです。
ご家族の皆様でご覧ください。

☆ ドライマウスとは？ ☆

【ドライマウス】は、お口の中が乾燥してしまうことをいいます。

お口で呼吸するとお口の中が乾燥します。

マスクをつけていると無意識にマスクの中で口を開け、口で息をしていませんか？

また病気やストレス、薬の副作用で唾液の分泌量が少なくなり、口腔内が乾燥することも考えられます。

ドライマウスの症状や程度は人により様々です。

症状が軽いとご自身も気づいてないことがあります。

☆ご自身がドライマウスかチェックしてみましょう☆

- お口の中がネバネバする
- お口やのどが渴いている
- 唇が渴く
- お口の中が痛い
- 喋りづらい
- 飲み込みにくくなった
- パンなど乾いたものが食べづらくなった
- 口臭が気になる

なんだか
口の中が
ネバネバ
するわ

最近よく
口が渴く
のよね

口臭が
あるかも



このような症状があてはまるようであれば
ドライマウスかもしれません。

医院のお花



ドライマウス(口腔内が乾燥した状態)を放置しておくとお口のトラブルが増えていきます。

例えば乾燥することで口腔内細菌の数が増殖し虫歯や歯周病が進行しやすくなります。入れ歯は吸着が悪くなりさらに粘膜が傷つきやすくなります。舌に汚れが付着しやすくそれが原因で味が分かりづらくなり、また食事にも時間がかかる、など様々な問題が起こることが考えられます。

さらに唾液の分泌量は年齢とともに減少します。

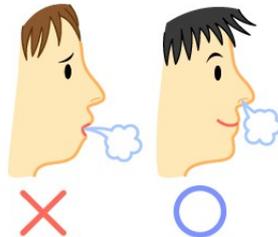
ご自身でできる対処方法は・・・

① よく噛んで食べる

噛むことで唾液腺が刺激され分泌が活発化します

② 鼻呼吸を心がける

口呼吸は口の中を乾燥させます



③ 水分補給で口の中を潤す

こまめに水分を摂取し体組織を潤すことで口の乾きを防ぎます(×アルコール飲料 ×含カフェイン飲料)

④ 唾液腺マッサージ

唾液腺を刺激して分泌を促します



⑤ 唾液の分泌を促す食べ物を取り入れる

すっぱい食べ物や昆布に含まれるアルギン酸、納豆のポリグルタミン酸も分泌を促進します

⑥ 含嗽剤や人口唾液(保湿剤)で潤す

一時的に乾燥を防ぎ唾液の分泌を促します



⑦ ストレスをためない

趣味を楽しみ、適度な運動で気分転換をしましょう

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診で
お待ちしております

**メンテナンスの方は
1~2年毎に、
歯周病継続管理の
方は6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします**

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ