



6月4～10日は歯の衛生週間です

お口の乾燥注意報！！

ご存じでしょうか？唾液の量の減りなどにより口の中が乾燥していると、歯周病や虫歯の原因になったり、他にもいろんな症状がでるんです。

お口の乾燥（ドライマウス）の原因は？

- ★ 加齢とともに唾液が減少
- ★ お薬の副作用
- ★ 糖尿病やシェーグレン症候群などの病気
- ★ ストレス
- ★ 口呼吸
- ★ 脱水 などなど・・・



お口の乾燥は、こんな症状が出ます

- ★ 噛みにくい・飲み込みにくい
- ★ 話しづらい
- ★ のどがよく乾く
- ★ 入れ歯が痛い
- ★ 口臭、歯周病
- ★ おいしくない

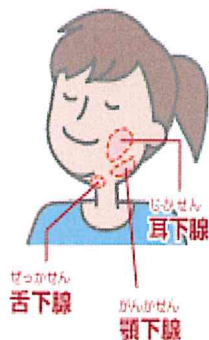


こんなことに気を付けましょう！！



- ★ よく噛んで食べる
- ★ ガムを噛む（ノンシュガーのもの・キシリトール100%のもの）
- ★ 水分補給（お酒は体内の水分を減らすのでNG。緑茶・ウーロン茶も利尿作用があるのであまり適しない。麦茶・番茶・水がおすすめ）
- ★ 鼻呼吸
- ★ マスクをして寝る
- ★ 部屋の加湿
- ★ 唾液腺のマッサージ
- ★ 医師・薬剤師にお薬の相談
- ★ 口腔用保湿剤の活用

唾液腺マッサージ



【耳下腺への刺激】

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す（10回）。



【顎下腺への刺激】

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す（各5回ずつ）。



【舌下腺への刺激】

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す（10回）。

みどり薬局でも
保湿ジェルを販売しています！

“お薬が原因？”と不安に思ったら、みどり薬局までご相談ください。



TEL 25-7732