

# 唾液は足りていますか？

- の中が乾く，カラカラする
- 水をよく飲む，いつも持参している
- 夜間に起きて水を飲む
- クラッカーなどの乾いた食品が噛みにくい
- 食物が飲み込みにくい
- の中がネバネバする，話しにくい
- 味がおかしい
- で息をする
- 臭が気になると言われる
- 目が乾きやすい
- 汗をかきやすい
- 義歯で傷がつきやすい

これらの自覚症状があったら，**口腔乾燥症の可能性**があります。歯科医院で相談してください。



(柿木保明ほか：長寿科学総合研究事業，2003. より改変)

「口腔乾燥症」は，唾液の量が減り，□の乾燥感が長く続く病気です。原因は，服用している薬の種類や期間，全身性の病気，ストレス，□呼吸（鼻の病気などが原因で□で呼吸すること）など，さまざまです。

## お口の乾燥に要注意！

□が乾燥すると，むし歯や歯周病になりやすくなります。入れ歯をお使いの方は，はずれやすかったり，痛みを感じたりします。乾燥状態が進むと食事や会話がしにくくなったり，夜中に何度も目が覚めるため眠れなくなるなど，精神的なストレスを抱えてしまう人もいます。

食事がおいしくない  
味がわからない



入れ歯が合わない，痛い



かぜや肺炎などの感染症  
にかかりやすくなる



# お口の乾燥を改善させよう

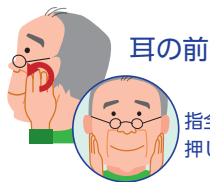
## 唾液を増やそう

- 食事のときに、噛む回数を増やして唾液をたくさん出しましょう

よく噛めるように、噛めない歯（入れ歯）は早めに治療しましょう

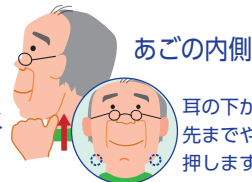
- 唾液腺のマッサージをしましょう  
唾液を出しやすくするマッサージ

1口30回  
噛みましょう



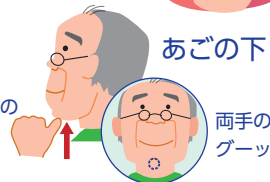
耳の前

指全体でやさしく  
押します



あごの内側

耳の下からあごの  
先までやさしく  
押します



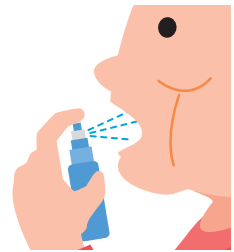
あごの下

両手の親指で  
グーッと押します

## お口の中の保湿

- こまめに水分をとって、口を湿らせましょう
- 唾液に近い成分を配合した専用の保湿スプレーや洗口液で、口を潤わせることができます

口に3~4回スプレーして、舌で保湿液をまんべんなくいきわたらせた後、吐き出します。2時間おきくらいの使用が目安です（製品によって、使用方法が異なる場合があります）



保湿スプレー

## 乾燥を防ぐ

- 冬場など乾燥しやすい時期は、室内の湿度に気をつけましょう
- 就寝時、口で呼吸をする癖がある方は、マスクをすると乾燥を防ぐことができます

鼻で呼吸を  
する練習を  
しましょう!



コップの水にストローを入れ、  
口をすぼめて息を吹きます