



すえなが新聞

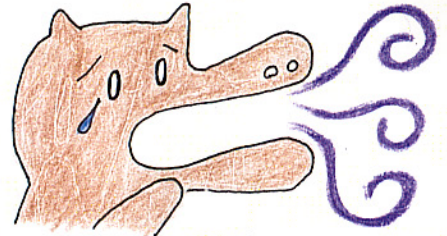
2010.9月号 vol.47

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

ドライマウス



ドライマウス(口腔乾燥症)とは、唾液の分泌が低下して、お口の中が乾いた状態になる事をいいます。加齢や薬による副作用、ストレス等が原因と言われておりこのような状態が続くと次のような不快な症状が現れます。

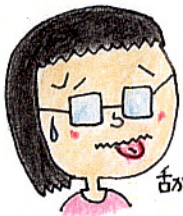
唾液が少なくて
食事がしにくい...

口の中が
ネバネバする

入れ歯がすれて
痛い!!

舌が乾いて
ヒリヒリする

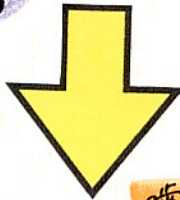
口臭がする



舌がヒリヒリ...



入れ歯が...



お口の中を保湿する

専用のジェルやマウススプレーで保湿



唾液腺のマッサージ

唾液が少なくなると
お口の粘膜の病気や
むし歯のリスクも高くなるよ...

噛む事で唾液の分泌を促す

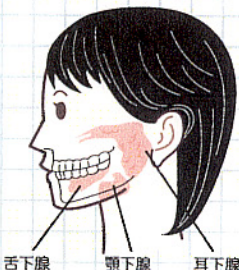
- キシリトール配合のガムを噛む
- 食事をする時は水分をしっかり取り、噛む回数を増やすように心がける



3つの唾液腺

耳下腺のマッサージ

顎下腺・舌下腺のマッサージ



舌下腺 顎下腺 耳下腺

4本の指でくるくるとほくすようにマッサージします。



人差し指で顎下腺、親指で舌下腺を同時に押します。

正しい位置を押すとジワーっと唾液が出てきます