

# 哲風会通信

2018.5vol 77

長い冬が終わり、ようやく春らしい陽気になってきました。5月と言えばゴールデンウィーク！ぽかぽか日和でお出かけしたくなりますね。皆さんはどこか行かれる予定はありますか？お出かけの際は事故のないように気をつけて楽しんでください！



## ドライマウス

口の渇きが気になる、食べるときに飲み物がないと辛い、口の中がねばつく...もしかすると「ドライマウス」という病気かもしれません。

ドライマウスとは様々な原因で唾液の分泌が低下し口の中が乾燥する病気です。人口の約25%がドライマウス潜在患者といわれており、4人に1人がドライマウス予備軍と推定されます。糖尿病や腎不全などの病気を介して起こることもあれば、ストレスや筋力の低下、さらには薬剤の副作用で起こりこともあります。



### ・加齢

加齢による唾液分泌機能の低下により口が乾く場合があります。

### ・筋力の低下

唾液は咬むという刺激が脳に伝わることで分泌されるため、咬む筋肉が衰えると唾液が出にくくなります。

### ・ストレス

普段は口の渇きを感じる事がなくても、緊張すると口の渇きを覚えます。精神的ストレスもドライマウスの原因になります。

## ドライマウスの予防

唾液には、自然に流れ出る「安静時唾液」と、咀嚼や味覚、臭覚などの刺激、会話によって分泌される「刺激的唾液」があります。つまり意識的に唾液の分泌を促進するには、食べる、おしゃべりするなど、口を動かすことが重要です。口を動かすには筋肉が必要ですから、口周りの筋力が衰えると、唾液の分泌量も低下します。よく噛み、口を動かして筋肉を鍛えれば、唾液の分泌力の維持は可能なのです。

### ・口のうるおいを保つ

口の渇きを感じたらこまめに水分を補給し、口の中のうるおいを保つようにしましょう。

### ・食べる時はよく噛んで、喫煙、飲酒はほどほどに

唾液は噛むという刺激が脳に伝わることで分泌されます。そのため、普段からよく噛んで食べることが大切です。噛みごたえのある食材をメニューに加えるのも良いでしょう。ガムを噛むのも効果的です。

### ・唾液腺をマッサージする

唾液の分泌を促すために、唾液腺マッサージが効果的です。強く押さないで優しくマッサージしましょう。

### ・舌を動かす体操をする

唾液の分泌を促すには、唾液腺のマッサージだけでなく舌の体操も良い方法です。舌をできるだけ前に出して、上下、左右に動かしたり、舌先で円を描くように大きく動かしてみましょう。

当医院で、うがい薬やジェルなどあります。気になる方はスタッフに声をかけてください！

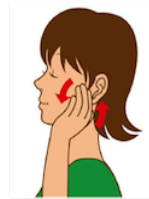
今月担当はむさしデンタルオフィスの菅原です。

桜も満開になり、いよいよ行楽シーズン。まず初めはお花見ですね。

桜はもちろんですが、懐かしい友達や知り合いに会えるのもとても嬉しいです。お店の種類も昔とは変わり、珍しい物を見つけました。りんご飴と一緒にぶどう飴が売っていてとても美味しかったです。

#### ● 耳下腺(耳の下の部分)

上の奥歯のあたりを後ろから前へ回すようにマッサージします。10回くらいやりましょう。



#### ● 顎下腺(アゴのエラ部分から約3cm内側)

耳の下からアゴの下あたりを指先で押すようにマッサージします。5回くらいやりましょう。



#### ● 舌下腺(舌の付け根の真下のアゴの部分)

アゴの下を親指で押すようにマッサージします。5回くらいやりましょう。



①舌を前に出します。(3回繰り返す)



②出した舌を左右に動かします。(3回繰り返す)



③舌でくちびるをゆっくりなめます。(3回繰り返す)



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801