

あさか訪問通信



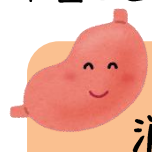
唾液の働き 口腔乾燥症



R3. 11月号

唾液の働き

高齢になると唾液の分泌量が減少しがちですが、高齢者こそ唾液で口を潤しておくことが大切です。水分を控えがちになったり、薬の副作用から唾液の分泌量が減ると言われています。噛むことで耳の下、顎の下、舌の下にある唾液腺が分泌され唾液の分泌量が増えます。唾液には食べやすくするだけでなく、口を通して外部から入ってくる細菌などから体を守るための、免疫機能という重要な働きもあります。



消化を助ける



味を感じやすくする



口の健康を保つ



口の清潔を保つ

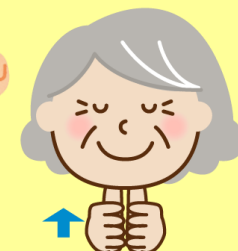


食べ物を
飲み込みやすくする

全身の健康を保つ



唾液腺マッサージ



耳下腺マッサージ

顎下腺マッサージ

舌下腺マッサージ

- ① 指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回程くるくるとやさしくマッサージします。
- ② 耳の下から顎の下まで3~4ヶ所を順に押していきます。
目安は、各ポイントをゆっくり5回位ずつ押します。
- ③ 両手の親指をそろえて当て、10回程上方向にゆっくり押し上げます。

注) 喉を押さないように気をつけましょう。



口腔乾燥症

口が乾燥すると口の中がネバネバしてパンやビスケットなどの乾いたものが食べにくい・飲み込みづらいなど直に感じる症状が起きます。症状が進行すると虫歯や歯周病が起こりやすくなり、入れ歯が合わなくなったり、食事が摂れなくなったりします。また、摂食えん下障害のリスクが増える原因にもなり、誤えん性肺炎などの症状が出てくる場合があります。また加齢によるものや糖尿病、腎不全、シェーグレン症候群などの病気や副作用が原因となり口の中が乾燥することがあります。

保湿ケ了

いつもより水分量をこまめに増やしてうがいすることからはじめましょう。歯磨き後には保湿力の高いジェルを塗布することをおすすめします。保湿剤は色々な味の物が市販されていますので、好みの味を見つけて継続して保湿しましょう。



※バイオティーン 1650円(税込)

医療法人 東友会
浅賀歯科医院