

# あさか訪問通信

R2、3月号



## お口の中乾燥

### してませんか？



マスクの着用や加湿器を使用しましょう！

## ドライマウス

最近、「お口の中が乾くことが多くなった」なんてことはありませんか？お口の中がネバネバしたり、パンやビスケットなどの乾いた物が食べにくい、飲み込みづらいなど、直に感じる症状です。

症状が進行すると…



- ・虫歯や歯周病が起こりやすくなる
- ・入れ歯が合わなくなる
- ・食事が摂れない
- ・えん下障害
- ・味覚異常
- ・誤えん性肺炎



などの症状が出てくることがあります。

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薬の副作用が原因となりお口の中が乾燥することもあります。

## 保湿ケ了



いつもより、水分量を増やしたり、こまめに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勧めします。保湿剤は、色々な味の物が販売されていますので、お好みの味を見つけて継続して保湿しましょう。

## 滑舌チェック

滑舌は文字通り、言葉を滑らかに発声する為の舌や口の動きのことです。言葉をよく噛むようになった、発音しづらくなったなど、感じる際には、舌の筋肉の衰えが原因と考えられます。

舌の筋力の衰えは、「さしすせそ」の発音でチェックできます。小さな声で話していること「さしすせそ」と発音できていても、大きく口を開けて話すと、「しゃしいしゆしえしよ」という発音になりがちです。「さしすせそ」が苦手になってきたら「あいうべ体操」などのお口の体操や舌を出したり引っ込めたり、上下左右に動かしたストレッチをしましょう。



※1日10回を目標にして行いましょう

## スタッフの近況



衛生士勉強会  
in 越谷  
みんなで知識の共有をしました♪

