

お口の乾燥は 20代から始まっています!

唾液の分泌量は若く20代から急激に低下します! 加齢とともにどんどん減り、60歳以降は半分以下になってしまいます。

口が渴いて飲み込めない、美味しく感じない、しゃべりにくい、口臭が気になるなどの症状がでたら“ドライマウス”の可能性が有ります。

～ドライマウスの対処法～

* 唾液腺のマッサージ *

「舌下腺」「顎下腺」「耳下腺」の大きな唾液腺が3つあります。これらを刺激することで唾液の分泌が促進されます。行いやすいのが耳下腺のマッサージです。耳たぶの付近に指を当て、円を描くようにマッサージします。

* 味覚刺激 *

あめをなめるなど、甘みや酸味で味覚を刺激して唾液の分泌を促します。

* 咀嚼刺激 *

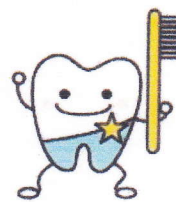
ガムをかむなど、唾液腺に咀嚼刺激をくわえると唾液の分泌が促進されます。

* 筋機能療法 *

舌の先で上あごをはいて音を出す「ポッピング」、歯をかみ合わせた状態で「イー、ウー」と声を出す「口唇運動」などで口の周りの筋肉をきたえ、唾液腺の機能を高めます。

このような方法で唾液の分泌を促進し、症状の軽減を図ります。

初声歯科新聞



第18弾

