

おうちの口腔ケア通信

お家で口腔ケアをする方に役立つ情報を4ヶ月に1回歯科衛生士が紹介します

口腔ケアと乾燥対策は同時進行が大切です

近頃こんなことが気になりませんか？

歯に黒いところが増えた
 歯茎から血がでやすい
 近頃滑舌が悪い、しゃべりづらい
 食べ物がなかなか飲み込めない、時間がかかる
 舌がひりひりする、口内炎がよくできる
 入れ歯が合わない
 口臭がある

お口の乾燥と口腔ケアのW対策で改善するケースも少なくありません。

💡 気になっている方は是非お試しを！

お口が乾燥する理由

唾液の出が悪くなった
 唾液の量が減った
 口が開いている

原因

加齢によるもの
 唾液の出口が狭くなった
 唾液を押し出す筋肉の動きが悪い
 そもそも水分が足りない

食いしばり
 薬の影響
 病気の影響
 口呼吸

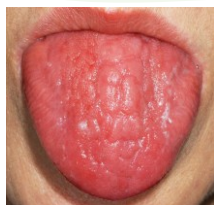
口腔乾燥で起こりうること



多数の虫歯



入れ歯が合わない



舌の異常



飲み込みにくさ



歯周病の悪化



口腔内の環境悪化・口臭



厚い舌苔



唇の乾燥・喋りにくさ

おうちでできるお口の乾燥対策

- ① 保湿 …こまめにうがいをしたり、市販の保湿ジェルやスプレーを使いましょう！
 - ・保湿剤を歯磨きの5分くらい前に塗ると汚れが落としやすくなります。歯磨きの仕上げにも使いましょう。
 - ・乾燥がひどいときは スプレー→少し置いてジェル のW使用がおすすめです。
 - ・普段の歯磨き剤や洗口剤はアルコールが入っていないものを選びましょう(アルコールで乾燥しやすくなります)。

- ② マッサージや体操 …食事前にもおすすめ

耳下腺のマッサージ

顎下腺・舌下腺のマッサージ



サラサラ唾液
(口の中を洗い流す動き)

優しく



ねばねば唾液
(保湿・食べ物をまとめる動き)



※無理のない範囲でゆっくり大きく
1日5～6回程度を毎日続けましょう。

- ③ よく噛む …唾液の分泌促進の他に脳への血流や消化の促進、お口の中の清掃などの効果が期待できます。
- ④ 笑う・話す …お顔のいろいろな筋肉を動かして唾液を出す力をつけましょう。