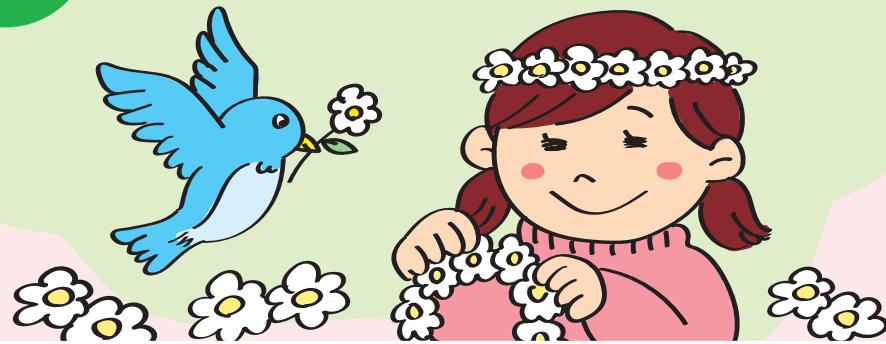


おじやっただもんせ 調査団

なるほど健康情報をお届け!

第13回 唾液の量を増やして、ドライマウスを予防しよう!



団長

「100歳まで元気!」を合言葉に頑張るリーダー。まっすぐな性格で、間違った情報を信じてしまうことも…



ランちゃん

気になることはすぐに調べる、しっかり者の女の子。ニンくんの姉。



ニンくん

みんなの健康を想う団長を尊敬している男の子。ランちゃんの弟。



調査報告

春はドライマウスに注意! お口の中が乾いていませんか?

ドライマウスの健康リスク

ドライマウスってどんな症状?

唾液の量が減って、口の中が乾燥した状態になることを「ドライマウス」といいます。口呼吸はドライマウスの原因の一つです。そして、花粉症や寒暖差で鼻がつまりやすく、口呼吸になりがちな春は、ドライマウスになりやすい季節です。

ドライマウスの健康リスクとは

- 口臭**…唾液が少なくなると口の中の悪い微生物が増加し、微生物が出す口臭物質によって口臭を感じるようになります。
- 虫歯・歯周病**…唾液の自浄作用が正常に働かなくなるため、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。
- 摂食嚥下障害・誤嚥性肺炎**…唾液によって口の中やのどの粘膜が湿っていることは、食べ物をスムーズに飲み込むのに大事なことです。そのため、ドライマウスになると摂食嚥下障害に影響します。さらに、摂食嚥下障害によって飲食物や唾液に含まれる細菌が肺まで入り、炎症が起きると「誤嚥性肺炎」が引き起こされます。

ドライマウスチェックリスト

日本のドライマウス患者人口は800万人と推定されています。しかし、自覚症状が少ないことから潜在的なドライマウス予備軍は約3,000万人に及ぶといわれています。まずは下記に当てはまるかチェックしてみましょう!当てはまる数が多いほどドライマウスの可能性が高くなります。

- 口内の渇きを3カ月以上感じている
- パサパサしたものを食べるとき、飲みこみづらく感じる
- 食事中によくむせる
- 口の中や舌が乾いて痛い
- 口が乾いて会話がしにくい
- 夜中、口の渇きで目が覚めることがある
- 口の中がネバネバしている
- 口臭がある、または指摘された

ドライマウスを予防・改善するにはどうしたらいいのかな?

唾液は私たちの健康を守ってくれているのね!



調査報告

唾液の量を増やそう!

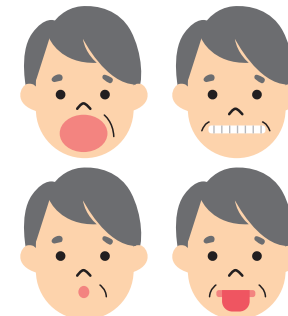
セルフケアでドライマウスを予防・改善!

エクササイズ

あいうべ体操

口の周りや舌の筋肉を鍛え、口呼吸を鼻呼吸に改善するためのエクササイズです。

- 大きく口を開けて「あー」
 - しっかりと唇を引いて「いー」
 - 唇を突き出して「うー」
 - 舌を出して「べー」
- ①~④それぞれの動きを3~5秒かけてゆっくり行うのを1セットとし、5セット繰り返します。

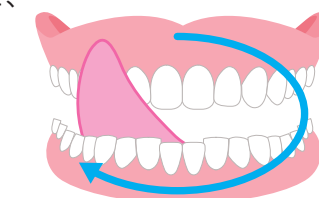


舌回し体操

舌を動かすことで唾液の分泌を促すほか、舌の筋肉を鍛えられるエクササイズです。噛む、飲み込むなどの口の機能も改善できます。

- 口を閉じて、舌先で歯ぐきの表面を、1周10秒くらいのペースで円を描くように時計回りでなぞるのを6回行う。
- ①の動作を反時計回りで6回行う。

食後にやるのがオススメです!



生活習慣に気を付ける

こまめな水分補給

水分不足はドライマウスの一因です。ただし、コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物は利尿作用が強く、水分が唾液になる前に尿として対外に排出されてしまうので、水分補給を目的とする場合は避けましょう。



よく噛んで食べる

噛むことで咬筋が動き、唾液腺が刺激され、唾液が分泌されます。ガムを噛むのも効果的ですが、砂糖を含むものは虫歯の原因になるので、キシリトール入りのものがオススメです。



歌う・おしゃべり

カラオケなどで歌ったり、おしゃべりしたりして口を動かすことで口に適度な刺激が伝わり、口の機能を高め、唾液を分泌させます。ストレスも解消できるので一石二鳥です。



column

キシリトールガムの効果的な噛み方

虫歯予防効果が実証されている天然甘味料「キシリトール」を含むガムは、食後に噛むと虫歯予防に、食間に噛むと口臭予防に効果的です。ポイントは、キシリトールが50%以上配合されているガムを選ぶことと、味が無くなっても5分程噛み続けることです。



歌うことがドライマウス改善につながるなんてなあ

どん!

どどん!

よーし! 団長リサイタル開催じゃあ!

う、うるさーい!

近所迷惑だよ!

