

## お口の乾燥について

口腔乾燥（ドライマウス）とは？

唾液分泌の減少により、口腔内が乾燥する状態

1つでも当てはまる方は、  
唾液の分泌が低下している  
かもしれません。

### 今すぐチェック！！あなたのお口は大丈夫？

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の中が渴く       | <input type="checkbox"/> 夜間に起きて水を飲む |
| <input type="checkbox"/> 乾いた食品が食べにくい  | <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする |
| <input type="checkbox"/> 口の中がパサパサする   | <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい    |
| <input type="checkbox"/> 口の中が粘って話しにくい | <input type="checkbox"/> 口臭がある      |
| <input type="checkbox"/> 義歯で傷つきやすい    | <input type="checkbox"/> 口の中がヒリヒリする |



### 口腔乾燥の原因

<全身>

- |            |           |
|------------|-----------|
| ・シェーグレン症候群 | ・放射線被ばく   |
| ・糖尿病       | ・神経性要因 など |

<口腔内>

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| ・口呼吸      | ・不十分な咀嚼回数 | ・摂取水分量の不足 |
| ・嗜好品の過剰摂取 | ・歯磨剤の過剰摂取 | など        |

<薬物の副作用>

- |       |         |        |          |
|-------|---------|--------|----------|
| ・抗うつ薬 | ・抗不安薬   | ・抗コリン薬 | ・抗ヒスタミン薬 |
| ・降圧薬  | ・抗けいれん薬 | ・利尿薬   | ・睡眠薬     |
| ・鎮痛薬  | ・化学療法薬  | など     |          |

700種類以上の薬が口腔乾燥を引き起こす可能性があります！！

唾液はあなたの健康に深く関わっています！！

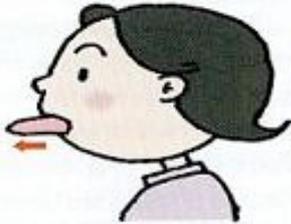
### 唾液の分泌を促進するためには

<日常生活のポイント>

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ① よく噛んで食べる     | ④ 刺激物は控える     |
| ② リラックスタイムをつくる | ⑤ 服用中の薬を確認する  |
| ③ 規則正しい生活を心がける | ⑥ 口腔機能のトレーニング |

## 舌のトレーニング

① 舌の前方挺出



舌を前方へ伸ばす

② 舌尖の口角への移動



舌尖で左右の口角部を触る

③ 舌での頬押し



舌で頬を最大限の力で押す。  
舌の力が弱いと、外からの力で戻ってしまう

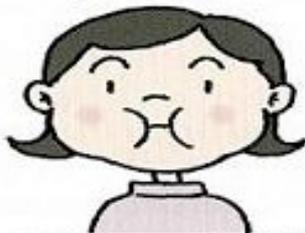
④ 舌尖の挙上



開口した状態で舌尖部で硬口蓋を触り、  
そのまま離さずに前後にすべらせる  
(\*無理な場合は一横指分からでもよい)

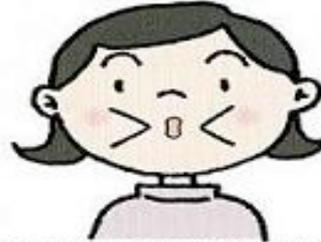
## 口唇・頬粘膜のトレーニング

① 頬の膨らまし



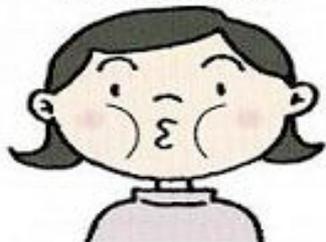
頬を膨らませ、口元から空気が  
漏れないことを確認する

② 頬の吸い込み



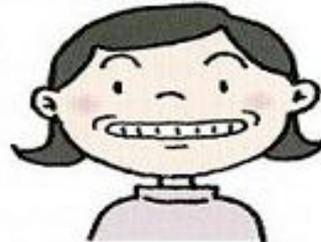
頬にくぼみができるくらい吸い込む

③ 口唇を尖らせる



「ウー」と言い、口唇部を前へ突き出す

④ 口角部を引く



「イー」と言い、左右の口角を引く

## 唾液腺マッサージ

### だ液腺マッサージ



まずは位置の確認を

#### 1 耳下腺への刺激

♪人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かってまわす  
(10回)



#### 2 顎下腺への刺激

♪親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所くらいを順番に押す  
(各5回ずつ)



#### 3 舌下腺への刺激

♪両手の親指をそろえ、あごのましたから舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す  
(10回)



1~3を2~3回くり返します

## 保湿グッズ



### マウスリンス

適量を薄めずにお口に含み、  
お口の中全体にいきわたらせてます。  
不要な分は吐き出してください。



### マウスジェル

1～2センチ清潔な指にとり、指や舌で  
全体にいきわたらせてます。  
入れ歯に塗って使うこともできます。  
うがいや歯磨きの後に塗ってください。

