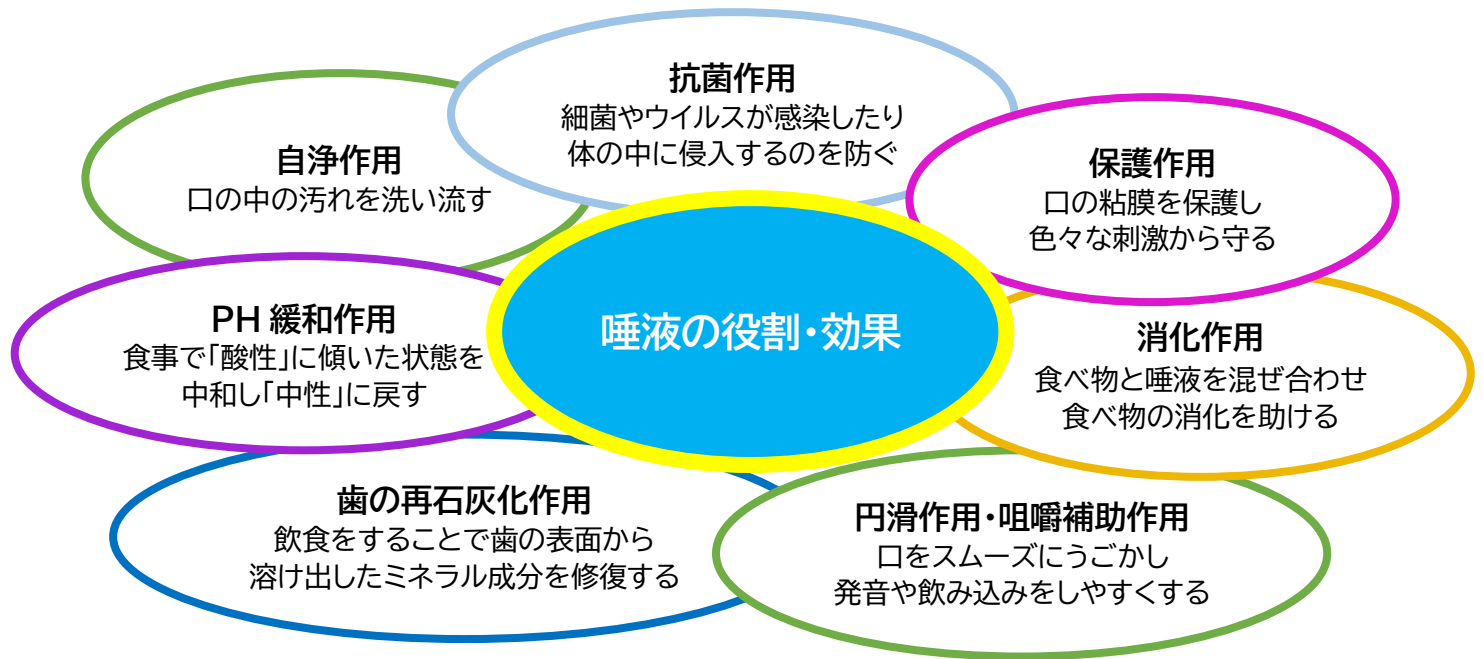


唾液の役割

～お口が乾燥していると感じた事はありませんか？～



唾液が出にくくなる原因

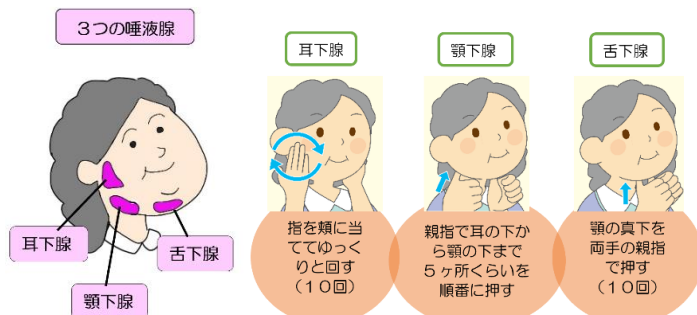
- ・噛む回数が少ない
- ・口呼吸している
- ・加齢による唾液減少
- ・心理的要因によるもの
- ・薬による副作用
- ・糖尿病・シェーグレン症候群等特定の疾患によるものなど...



唾液が少なくなると

- ・むし歯になりやすくなる
- ・歯周病が進行しやすくなる
- ・飲み込みにくくなる
- ・口内炎がしやすい
- ・入れ歯がうまく使えなくなる
- ・口臭が気になるようになるなど...

改善方法 唾液腺マッサージ



イラスト：(公社)愛知県歯科衛生士会（名古屋健康福祉局一部改「歯の健康」より引用）

むし歯予防の為に...

- ・食後すぐに歯磨きをする
- ・フッ化物入りの歯磨き剤や洗口剤を効果的に使う
- ・ガムを噛む(唾液をしっかりと出すために)
1日2回15分程度
※キシリトールガムなど砂糖のっていないもの

気を付けて欲しい事...

- ・食事はよく噛んで食べる
※ひと口30回以上を目標に
- ・水分をしっかり摂る
- ・鼻で息をするように意識する
- ・口が乾いても飴をなめるのは控える

潤いを保つことでお口や体の健康を守りましょう！
お口の渇きが気になる場合は歯科医院での相談をおすすめします。

