

[第34回]

ドライマウスセルフチェック

- 口の中が乾く、カラカラする、ネバネバする
- 水をよく飲む、いつも持参している
- 夜間に起きて水を飲む
- クラッカーなど乾いた食品が食べにくい
- 食べものが飲み込みにくい
- 味覚が変わった気がする
- 口で息をする(口を開けている)
- 口臭が気になると言われる
- 目が乾きやすい
- 汗をかきやすい
- 義歯で傷つきやすい
- 喫煙する
- 常用している薬がある ※1
- お酒やビールなどアルコール類をよく飲む
- 舌が絡まって話しくことがある
- 舌がひび割れる、口の中が痛む
- 忙しくてリラックスする余裕がない
- ストレスをためやすい

※1 ドライマウスを引き起こす可能性のある薬剤/うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬、降圧剤(血圧を下げる)抗高血圧薬、利尿剤、鎮痛・抗炎症薬・抗ヒスタミン薬 など

当てはまった数が…
3つ以上ドライマウスの可能性あり
6つ以上 歯科医師にご相談ください

ド って

歯医者さんが教える正しい知識!

ドライマウス どんな病気?

最近話題にもなっているドライマウス。実際どうしたらなるのか、どんな影響が出るのか書いてきました。



ドライマウスとは?

「口の中が乾きやすくなってきた」「食事がしにくい」「口の中がネバネバ」する、などと感じることがある人はドライマウスかもしれません。ドライマウスは唾液が少なくなることで、口腔内感染症とよばれる口の中の病気です。日本国内で800万人ほどいると言われていて、最近では若い人にも増えてきました。自分では気づきにくく、歯科医に言われて初めて気づくことが多い病気です。罹患すると歯周病やむし歯が進行しやすくなったり、味覚障害や、食べ物が噛みにくい、飲み込みにくい、といった接触嚥下障害、また口の不快感や、粘膜の外傷などの影響があります。

教えて!

さめじま先生

Stylistic Dental Care

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケード偶数月号掲載



教えてくれた先生

歯科さめじま 鮫島佳子 院長



東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元に着密した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

歯科さめじま

☎045-823-4181

📍 戸塚区品濃町563
ネオポリストキョウV2F
東戸塚駅徒歩8分
駐車場あり

🕒 9:30~18:30(昼休憩無)
土曜は17:00迄
📅 日曜、祝日



【MAP 東 D-1】
※HPも是非ご覧下さい。
<http://samejimahdc.jp>

ドライマウスの予防と治療

唾液腺を刺激するマッサージ
で唾液の量をアップ!

口を潤して予防!

他に...

- ◆よく噛んで食べる
- ◆シュガーレスガムを食べる
- ◆水分補給をする
- ◆レモンなど酸っぱいものを想像する
- ◆お酒はほどほどに
- ◆規則正しい生活を
- ◆加湿器をつける
- ◆口呼吸を鼻呼吸に
- ◆マスクをつけて寝る

耳下腺への刺激



親指以外の4本指を頬に当て、上野奥歯の辺りを後ろから前へ向かって10回程度押す

顎下腺への刺激



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の先まで両側数カ所を各5回ほど順番に押す

舌下腺への刺激



両手の親指を揃え、顎の下から舌を突き上げる様にゆっくりと押す

対症療法

発症したときの対処方法

- ◆人口唾液のスプレー
- ◆マウスリンス、ジェル
- ◆保湿剤入り歯磨剤
- ◆投薬 (医師にご相談ください)

ドライマウスの予防策

ジェル

唾液腺をジェルと揉んで、口の中を潤わせます。



プロバイオ

菌が増えるのを抑えます。



ポカンX

口輪筋トレーニングの装置



ドライマウスの原因

- ◆ストレス ◆加齢
- ◆服用薬剤による副作用 ※1(左ページ)

《その他の原因》

- ◆口呼吸 ◆嗜好品の過剰摂取 (コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるカフェインやたばこは粘膜に対する刺激となる)
- ◆摂取水分量の不足
- ◆不十分な咀嚼回数
- ◆亜鉛を含む食品がバランスよく摂取されていない
- ◆歯磨剤の過剰使用 ◆自己免疫疾患



その日の内に白く!

ホワイトニングキャンペーン

- ◆オフィスホワイトニング 32,000円
- 歯科医院で上下で16本施述
- ◆ホームホワイトニング 30,000円
- 自宅ホワイトニング

自宅で通わずに白く!

より白くより長持ち!

《パーフェクトホワイトニング》

「オフィス(32,000円)」と「ホーム(30,000円)」
お得なパッケージ50,000円が
4月30日まで 40,000円!

※価格はすべて税別です。
※キャンペーン期間 2月1日~4月30日

NEWS!

選べるホームホワイトニング剤に、これまで「しみてできなかった」という人向けのしみないものが登場! コーティングをしなから透明感のある自然な白い歯を実現します。

