



口腔乾燥症（ドライマウス）

長く続いた暑さも落ち着き、乾燥が気になる季節となりました。手指の乾燥、身体のかさつきと共に注意しておきたい“口腔乾燥症(ドライマウス)”についてご存知でしょうか？

お口の健康を守っていると言っても過言ではない「唾液」は、加齢やストレス、薬の副作用など、様々な要因で減少し、お口の乾燥すなわち 口腔乾燥 に繋がります。そして、口腔乾燥によって以下のような症状がみられる状態を口腔乾燥症といいます。



虫歯・歯周病

舌がもつれる

肺炎のリスク

口臭

味覚障害



口腔乾燥を予防するために...

こまめに水を飲む

30分～1時間に1回、数口でよいので水を飲みましょう。糖分が入っているものは口腔乾燥を助長するため、お茶や水がおすすめです。

食事をよく噛む

普段から食事をよく噛むように意識することで唾液腺が刺激されて、唾液が分泌されます。唾液には口腔内を潤すほか、殺菌作用もあるため虫歯予防にも！

お口の体操や唾液腺のマッサージ

舌を大きく前後・左右・上下に動かしたり、耳の下にある耳下腺や顎の下にある顎下腺など、大きな唾液腺をマッサージすることも効果的！

リハビリではその方の課題を個別に分析し、

お一人お一人の生活に合ったトレーニングをご提案いたします！



医療法人社団

らぼーる新潟

～訪問リハビリ・訪問看護・通所リハビリのお問い合わせ～

訪問リハビリ
訪問看護
通所リハビリ

(担当：管理者 伊藤)
(担当：管理者 坂井)
(担当：相談員 猿山)



ホームページ