

その症状、ドライマウスかも？

京都中央信用金庫健康保険組合

「ドライマウス」とは、加齢や薬の副作用、ストレスなどによってだ液の量が減り、口の中が乾いてしまう状態のことをいいます。

だ液は口の中をうるおすだけでなく、細菌の増殖を抑える働きがあり、口臭や虫歯、歯周病などを防ぐ大切な役割を担っています。

お口のうるおい、足りていますか？

「ドライマウス」のセルフチェック

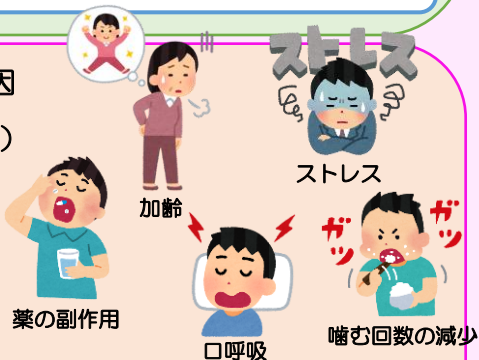
- ☐ 口の中がネバネバ、パサパサする
- ☐ 食事が飲み込みにくい
- ☐ 虫歯になりやすい
- ☐ 無意識に口呼吸をしている
- ☐ 口臭が強い
- ☐ 口内炎がでやすい
- ☐ 舌が痛い



当てはまるものが1つでもあれば、ドライマウスの可能性があります！

「ドライマウス」の原因

- ☐ 加齢（女性に多い）
- ☐ ストレス
- ☐ 口呼吸
- ☐ 噛む回数の減少
- ☐ 薬の副作用



特に女性は更年期になると、ホルモンの分泌が低下するため、より発症しやすいといわれています。

こんなにスゴイ！だ液のパワー！

消化パワー

消化酵素のアミラーゼがでんぷんを分解！腸で吸収しやすい状態にすることで消化を助けます！

抗菌パワー

IgA抗体やラクトフェリンなど抗菌作用を持つ物質が病原菌の侵入を防ぎます！

虫歯予防パワー

飲食により酸性に傾いた口内のpHを中和し、虫歯を防ぎます！また、歯の再石灰化を促進する力も！

口内の保護・修復パワー

成長因子が口内炎などの傷を修復！粘液物質のムチンは粘膜を保護してくれます！



だ液が少なくなると、だ液のパワーもダウン。歯周病や誤嚥性肺炎、大腸炎、インフルエンザなどの感染症のリスクも高まります！

だ液を増やすためにできる6つのこと

だ液が少なくなるのは、加齢やストレス、運動不足、薬の副作用などが関係しています。食べ物をよく噛まない習慣も、だ液の分泌を減らす原因のひとつです。

だ液を増やす生活習慣

1 水を飲む



2 規則正しい食生活



3 よく噛む



4 よく話す



5 だ液腺マッサージ



6 リラックス



耳の下から顎の下まで、3~4か所を優しく押し上げる。