

ドライマウス（口腔乾燥症）

～あなたのお口は大丈夫？チェックしてみましょう～

口の中がかわく	口の中がネバネバする
のどが乾いてよく水を飲む	クッキーなど乾いた物が食べにくい
食べ物を飲み込むのがつらい	食べ物の味がわかりにくい
舌がひび割れてヒリヒリ痛い	入れ歯がすぐに落ちてしまう

↳ これらの症状はドライマウスのサインです。

ドライマウスとは…？

内服薬・加齢・ストレスなどが原因で、唾液（つば）の量が少なくなり、口の中が乾燥する状態です。



ドライマウスになると…？

口の中が乾燥することによる不快感だけでなく、口臭・むし歯・歯周病のリスクになります。重度の場合、話すことや飲み込むことなどにも影響します。

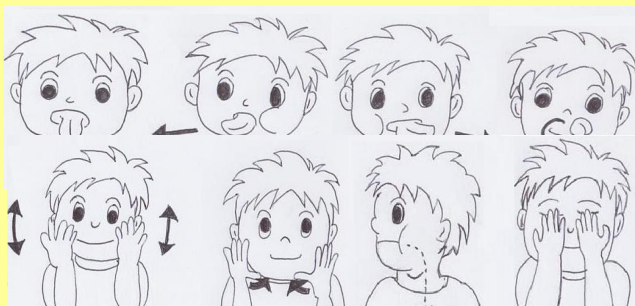
お口が乾くのは年のせいだけではありません！実は…

涙や唾液（つば）などが出にくくなる免疫が関係した『シェーグレン症候群』という病気がかかっている場合があります。

お口が乾くと感じたら…

自分でできること

- ・ お茶やお水で水分を補いましょう。
- ・ よくかんで食事をしましょう。
- ・ 舌の体操や唾液腺マッサージをしましょう。



奈良県口腔機能向上マニュアルより

歯科医院で相談しましょう。

『人工唾液』という口の中

にうるおいを与えてくれ

るお薬もあります。

一度歯科医院で相談して

みましょう。

