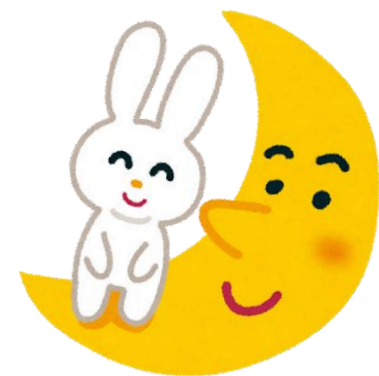


ゆんたく(言語室だよ!) 2023年度 2号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **お口の潤い**とは?

唾液は**正常な味覚**を保ち、食べ物を噛んだり飲み込んだりしやすくする働きをしますが、十分な唾液が出ていないと「**食事**」や「**会話**」という行為が困難になります。お口を潤し、乾燥を防ぐことで**消化を助けること**や**雑菌の繁殖を抑えること**、**歯を正常な状態に保ち**お口の組織を守ってくれます。**口腔ケア**や**唾液腺マッサージ**などをしっかりと行い、口腔内が乾燥しないように心がけていきましょう!

～保湿のチェックポイント～

- 唾液腺マッサージをしてみましょう！
⇒ 耳の下、顎の下を指で優しく押さえてください。
- ご飯を食べる時はしっかりと噛みましょう！
⇒ ^{そしゃく}咀嚼すると唾液腺が刺激され唾液が分泌されます。
- 舌の体操をしてみましょう！
⇒ 舌を動かすことも唾液の分泌に効果的です。
- 保湿剤入りのうがい薬・スプレーを使ってみましょう！
⇒ ドラッグストアや薬局でも購入できます。



気になることがあればかかりつけ医にご相談下さい！

引用文献: [ドライマウスの状態と対策 \(biotene.com\)](http://biotene.com)