

栄養だより 2017.3月号



<もしかしてドライマウスかも!?!>

口が渴いて食事がしにくい、口の中がねばねばする、飲み込みづらい、味が感じにくい、口臭が気になるなど心当たりはありませんか？

もしかしたら**ドライマウス**かもしれません。

<ドライマウスの原因>

ドライマウスとは唾液の分泌量が少なくなり、口の中が乾燥状態になることです。**透析患者さんの唾液分泌量は健常者の約半分以下**という報告もあります。

糖尿病や
腎疾患



高血糖状態では、糖を含んだ尿を大量に排泄します。透析では除水により体内が一時的な脱水状態になり、口渴を感じます。

薬や治療の
副作用



鎮静剤や利尿薬などの副作用でドライマウスになることがあります。

口呼吸



口呼吸は唾液が蒸発して、口の中が乾きやすくなります。

唾液腺
の病気



唾液腺に腫瘍や炎症が起きたり、唾液腺の細胞が老化すると、分泌機能が低下して、唾液の分泌量が減ります。

神経障害



脳血管障害で口の周りの筋肉がマヒすると、唾液の分泌が減少することがあります。

精神的
ストレス



リラックスしていると唾液はよく分泌されますが、常に強いストレスにさらされていると口の中が渴く原因になります。

喫煙



煙に含まれる有害物質によって血行が悪くなり、唾液の分泌機能が低下します。

唾液分泌量の低下や味を感じる細胞の萎縮により、透析患者さんの約7割に味覚異常が見られます。

<唾液の分泌を増やす方法>

○義歯が合っているか確認する

歯があっていないと、しっかり噛むことができず、唾液が十分に分泌されません。



○よく噛む

顎を動かすことによって口回りの筋肉が刺激され、自然に唾液が分泌されます。乾物や根菜類など噛む回数が多い食品や、シュガーレスのガムを取り入れてみましょう。

○唾液腺のマッサージ

「イー」「ウー」と声を出しながら、口を大きく動かしたり、唾液腺(イラストのピンクの部分)を指で軽く押ししたり、さすって刺激すると唾液の分泌量が増えます。(詳細は3枚目へ)

他にも、舌を上歯の奥から前歯、反対の奥歯へなぞるように動かすことで唾液がよく分泌されます。



○アルコールと禁煙

特に寝る前の飲酒は、就寝時の口腔乾燥を引き起こしてしまいます。タバコは口の中の環境にとっても、百害あって一利なしです。

○食後は口の中を清潔に

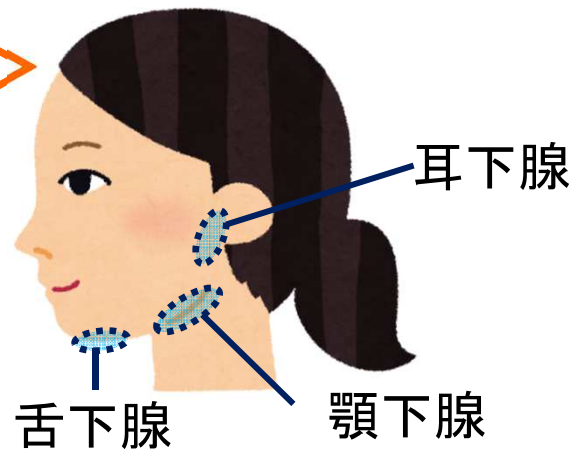
食べた後は、歯磨きやガムを噛む、口の中をゆすいだりして、口の中を清潔にしましょう。



※加湿器を利用したり、マスクをする、口呼吸から鼻呼吸に変えることにより改善されます。レモンや梅干しなど酸っぱい物を想像するだけでも唾液が出てきますね!!

<唾液腺のマッサージ>

まずは位置を確認してみましょう!!



①耳下腺への刺激

人さし指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回を目安に回します。



②顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に5回を目安に押します。



③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの下から舌を押し上げるように、ゆっくりとグーッと10回を目安に押します。



マッサージを行うタイミングは**食前**がおすすめです。
唾液によって食べ物が飲み込みやすくなります。