



冬になると特に口の中が乾燥して、食べ物が飲み込みにくかったり、味が感じにくいことはありませんか。もしかしたら口腔内の乾燥が原因かもしれません！

口腔乾燥の原因

糖尿病や腎疾患



薬や治療の副作用



口呼吸



唾液腺の病気



精神的ストレス



喫煙



加齢による唾液分泌量の低下や味を感じる細胞の萎縮は、口腔乾燥に繋がります！口腔乾燥が続きひどくなると、舌がひび割れたり、食べ物の味がわからなくなるといった味覚障害を生じます。

口腔乾燥を防ぐために
透析患者さんは唾液の量が健常者の半分以上とされており、
口の中が乾燥状態になりやすいため、以下の方法で唾液を増やしましょう

義歯が合っているか
確認する



義歯が合っていないと
しっかりと噛むことが
できず、唾液が十分に
分泌されません

よく噛む



よく噛むことで、
口の周りの**筋肉が**
刺激され、唾液が
分泌されます

口の中を清潔に保つ



食べた後は歯磨きやうがいで
口の中を綺麗にしましょう！
ガムを噛むことで口の中を
清潔に保つことができます

*レモンや梅干しなどすっぱいものを想像して唾液を促進しても良いです◎

口の体操

①口をすぼめる



②「イ～」と
横に開く



舌の体操

①舌で左の頬の内側を押す



②頬の外側から指で口の中の舌を10回押す



③右側も
同じように行う



2~3回毎食前に行い、唾液分泌を促しましょう！