センター通信

News letter　141号　2023年3月

新潟市口腔保健福祉センター　http://ii-ha.net/k-center/

このQRコードから新潟市口腔保健福祉センターのホームページへ入れます。

お口の中が乾きやすい、ドライマウス（口腔乾燥症）で困っていませんか？

　ドライマウス（口腔乾燥症）は、唾液が減少し口の中が乾燥する状態です。加齢とともに口の乾燥が気になる人が増え、女性に多くみられます。特に女性では、閉経以降の女性ホルモンの減少が関係していると考えられています。また、薬、飲酒、喫煙などの影響や、ドライマウスを引き起こす病気も知られています。

　唾液が減少すると、お口の中は細菌が繁殖しやすい環境になり、口臭の原因になったり、嚥下機能の低下した高齢者は、誤嚥性肺炎にかかりやすくなったりします。

口の乾燥を感じた時の対処法

- 喫煙やアルコールを控え、規則正しい生活をする
- ガム（キシリトールガム）を咬んで唾液をだす
- お口の保湿剤（スプレー、ジェル、洗口液など）の使用
- 唾液腺のマッサージ
  耳下腺（耳の斜め下）、顎下腺（下顎のエラの下側）を軽くマッサージ

病気が原因のこともありますので医療機関の受診も忘れずに。

３月の特別診療担当医

佐藤　順子	（常勤）	宮井　真理	（1日）
島田　路征	（2日）	和田　隆史	（3日）
石橋　国幸	（8、16、２２日）	道見　登	（9、２３日）
野澤　太郎	（9、２３日）	海津　基生	（１６日）
楯　泰昌	（１７日）	原　健人	（２９日）
鹿又　真一	（３０日）		