

Health News

## 歯科医師通信



南幌みどり野歯科 院長 武田 忠孝

### 唾液の量を増やそう!

冬は乾燥する季節で、お口の中もカラカラする。そう思っているかもしれませんが、実は空気が乾燥しているからではなく、「ドライマウス」が原因でお口の中の乾燥を招いている可能性もあります。

ドライマウスは、唾液の分泌量が減るために起こる症状です。ドライマウスになる主な原因には「加齢」「ストレス」「口呼吸(常に口がポカンと空いていないか注意!)」「喫煙」「薬の副作用(降圧薬など)」などが挙げられます。

唾液の量が減って困るのは、口の中が乾燥する、食べ物が飲み込みにくいという不快感だけではありません。放置すると、抗菌・洗浄作用が低下することで虫歯や歯周病リスクが高まったり、粘膜保護作用の低下により味覚異常等が現れることもあります。

唾液の量を増やす心がけを大切にしたいですね。日常の食事でよく噛むことはもちろん、中高年の方や「最近お口の中が乾きやすい」「口内炎がでやすい」と

いう方は、唾液の量を増やす「唾液腺マッサージ」を習慣にしてみるのも良いでしょう。

マッサージする箇所は3つ。耳下腺、顎下腺、舌下腺です。

#### 【耳下腺(耳の前の頬部)のマッサージ】

人差し指から小指の4本の指を頬に当て、頬骨の下からアゴのラインの間を、円を描くように前へ向かって回転させながらマッサージします。

#### 【顎下腺(左右の下アゴのラインの内側)のマッサージ】

アゴのラインに沿って骨の内側の軟らかいところを指で押し刺激。

#### 【舌下腺(下アゴの裏側中央部)のマッサージ】

こぶしを握り親指を立て、親指の腹で下アゴの骨の内側を上方向へグーッと突き上げる形で刺激。

いずれも10~20回程度、気持ちのいい程度の圧をかけて、唾液が出てくるのを感じられたら成功です。テレビを見ながらでも構わないので、気軽に始めてみてはいかがでしょうか。



### ひだまりサロン

12月7日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ



12月19日(火)

10時~12時 クリスマス会(要予約:12月7日まで)  
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

### 弁護士による無料法律相談会(12月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

1日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
8日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
15日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
22日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

### 12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	5日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 幼児歯科健診	19日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	11日(月) ※7日(木) までに予約 25日(月) ※21日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
エキノコックス検診	月曜日~金曜日 ※町立病院の診療時間内で受けられます。	町立病院	料金:1,000円
快足シャキッと倶楽部	5日(火)、8日(金)、12日(火)、 15日(金)、22日(金)、26日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	7日(木)、14日(木)、21日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	18日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約