



お口の乾きがもたらすリスクと対応策

赤泊歯科医院 歯科医師 赤泊 圭太氏

2月号

東白石・白石東

介護予防センター本通

発行 令和8年 1月

おでかけ通信

※ 介護予防センターは札幌市の委託事業です

だ液の力はすごい!

だ液は、1日に約1.5リットルも口の中から分泌されます。だ液には、食べものを消化する作用、細菌やウイルスから体を保護する作用、粘膜保護や口の動きをなめらかにする作用などがあります。さらにだ液中には、成長因子とよばれる組織を修復する力があり、お口にできた傷は早く治る特徴があります。「傷は舐めとけば治る」とよく耳にしますが、まんざら嘘でもない話なのです。

ドライマウスを

知っていますか?



ドライマウスとは、唾液の分泌が減り、お口の中が乾燥している状態をさし【**口腔乾燥症**】といっています。ドライマウスに悩む方は、国内で約3千万人もいるといわれています。お口には**食べる、味わう、話す**といった大切な機能があり、これらに関連するのがだ液です。

ドライマウスの主な原因

- ①加齢 ②ストレス ③口呼吸
 - ④喫煙 ⑤薬の副作用 ⑥神経の障害
- その他に糖尿病や腎臓病など、さまざまに病気が原因となる場合もあります。シエーグレン症候群という病気では、涙腺や唾液腺の障害を生じるため、涙や唾液が出にくくなります。**目と口の両方に乾燥を認める場合は要注意です。**

だ液腺マッサージが有効

原因により対応法は異なりますが、唾液腺マッサージが有効です。唾液腺には、**耳下腺、顎下腺、舌下腺**と、いう3つの大きな唾液腺があります。それらをマッサージすることで、唾液の分泌を促すことができます。下記の図の体操の他に、お食事をよく噛んで食べることで、唾液腺が刺激され唾液が出やすくなります。緊張やストレスの少ない生活習慣を心がけることも大切です。

舌回し体操



くちびるを閉じた状態で、くちびるの裏側を舌でなめるように大きく円を描きます。右回り5回、左回り5回1セットとして、3セット行います。

だ液腺マッサージ



指数本を耳の前(上奥歯あたり)に当て10回ほどぐるぐるとやさしくマッサージ

耳の下からあごの下まで3~4回か所を順におしていく。各ポイントゆっくり5回くらいずつ。

両手の親指をそろえて当て10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどをおさないように気をつけて。

白石東地区地域ケア会議のご報告

12月8日、栄通15~21丁目の町内会長さんや民生委員さん、医療・福祉の事業所のみなさんが集まり、地域のつながりや「集える場」づくりについて話し合いました。「歩いて行ける場所がほしい」「集まれるところがないね」といった声から、事業所さんが場の提供に手を挙げてくれることに。ダンスや手芸、ランチづくり、認知症カフェなど、やってみたいこともたくさん出ました。歯科医院の赤泊先生からは、参加を呼びかけたり、お口の健康についての講話で協力できます、との心強い言葉も。これから、みんなでアイデアを少しずつカタチにしていけます。



マップを囲んで アイディア出し~

町内と事業所 つながり強化

うら面は予定表