

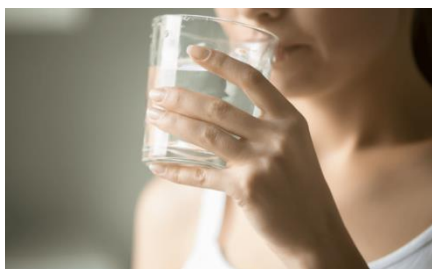


歯っぴー通信



2020年
3月

KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック



ドライマウスは口臭の原因になることがあります。当院へご相談ください。

私たちの日常生活から考えられる原因として、
● やわらかい食品の多い食生活 ● 精神的な緊張やストレスの多い日常生活 ● アルコールの飲みすぎ ● 加齢による筋力の低下 ● 薬の副作用 ● 糖尿病、脳卒中、シエーグレン症候群、更年期障害などがあります。

緊張や興奮による一時的な口の渇きは、誰もが経験することです。
しかし、水を飲むなどすればおさまる一時的な渇きと違い、常に口の渇きを感じる状態が3か月以上続くのが**ドライマウス**です。
口臭や口の中がうずくような痛み、ただれ・ひび割れ、出血などをともなうことがあります。

その症状、ドライマウスではありませんか？

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【材料(10人前)分量】

- いりこ 50g
- 片栗粉 20g
- 油 適量
- 酢 40cc
- 砂糖 小さじ2
- みりん 大さじ1/2



だしをとったいりこの活用法です。いりこはカルシウム、鉄分たっぷりです。だしをとっているため、塩分控えめ、柔らかいので食べやすく、こどものおやつやおつまみに、またお弁当のおかずにおすすめです。

自宅でできる、ドライマウス対策！

種類	3種類の相対比較(※)			使い方	おすすめのタイミング
	○ 比較的強い うるおい 即効性	△ 比較的弱い うるおい 持続性	うるおい 範囲		
スプレータイプ	○	△	部分的	スプレーするだけ	・外出中・お仕事・乾きに気付いたその時
ジェルタイプ	△	○	広げる 必要がある	指等にとって塗り広げる	・就寝前・歯磨き後
リキッドタイプ	○	△	広い	コップ等に入れて口に含む	・歯磨き後

(※)一般的な目安です。



お口の外側からマッサージ



お口の内側からマッサージ



患者様がができる、セルフケアとしては、市販されている様々な保湿剤を使用します。主に、スプレータイプ、ジェルタイプ、リキッドタイプの3種類です。

また、唾液腺・口腔粘膜マッサージは、ご自身で手軽にでき、唾液分泌を促すこともできます。三大唾液腺をしっかりとマッサージしましょう。

気になる方は、当院の定期健診を受けて下さい。当院の衛生士がアドバイスいたします。



院長ご挨拶のコーナー
「もうすぐ春ですね」

3月になり、少しずつ温かくなってきました。春は、何かと新しい生活や仕事などの動きが出てくる時ですね。私も新しいことにチャレンジしたいと思います。

院長 蔵富康浩
岡山大学歯学部卒業



くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36
072-657-7476

QRコードから
HPをご覧ください

