

多久市地域包括支援センター  
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター  
(おたっしや本舗多久) は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

こう ぐう かん そう しょう

# 高齢者に多い、口腔乾燥症!

(ドライマウス)

高齢になると、ストレスやお薬の影響、かむ力の低下等が原因で唾液(だえき)の分泌量が減り、口の中が乾燥しやすい状態となる口腔乾燥症(ドライマウス)になる人がいます。

口やのどがカラカラに渴き、食事が摂りにくい、発音がしにくいなどの症状がみられたり、口やノドの痛みを伴うこともあります。

口の中が常に渴いた状態では、細菌も繁殖しやすくなったり、飲み込みにくくなったりして、誤嚥(ごえん)の一因にもなります。

お口の渴きが気になり始めた方もそうでない方も予防のポイントを知って、さっそく実践してみてください。

※口の中の乾燥がひどく、痛み等の症状がある場合は、ほかの病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。



## 予防のポイント

### 1 こまめに水分を補給する

からだの水分不足は口の中も乾燥しやすくします。こまめに水分補給を。

### 2 うがいの回数を増やす

1 回分のうがいに用いる水の量は少なめ(20~30cc)にして、うがいの回数を増やしましょう。

### 3 室内の温度・湿度に気をつける

室内の定期的な換気も忘れずに。

### 4 食事は噛む回数を意識して増やす

唾液の分泌を促します。

### 5 保湿用の洗口液・薬剤等の活用

乾燥が強く、なかなか改善しない場合は、保湿用洗口液、保湿剤、人口唾液などを用いることも必要です。

歯科医師や歯科衛生士に相談してから使うようにします。



## 食べる前には舌運動

口を閉じて舌を動かすと唾液の分泌が促され、口の働きがよくなります。



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右の頬を押す



閉じたままで口唇の内側を舐めるように回す(右回り、左回り)最後にたまった唾液をゴクン!

➡次号は、意外と知らない、「唾液(だえき)のはたらきとお口の健康について」です