

とむ歯科



みなさんこんにちは。衛生士川島です。

今月は、「**口腔乾燥症の治療と対策**」についてです。

先月号で紹介しました口腔乾燥症(ドライマウス)ですが、
どのようにすれば改善するでしょうか。

- 原因が分かっている場合: それら(糖尿病・貧血など)の治療を行う
- 薬物の副作用が考えられる場合: 薬の中止・減量を考慮

日常生活でできること

- 唾液腺を刺激する
 - ・ よく噛んで食べる
 - ・ キシリトールやフッ素入りのガムを噛む
- オススメ! 唾液腺マッサージを行う



- 口の中を保湿する
 - ・ 保湿ジェル・スプレー等を使う
 - ・ アルコール無配合のものがおすすめ!
- 口呼吸の改善: "鼻呼吸"を意識◎
- 過度な飲酒・カフェイン摂取・喫煙を控える など

