

# 今月のさがあお豆知識 No.18

水分摂取減少や薬の副作用の影響などにより口腔内は乾燥しやすくなると言われています。今回は「乾燥」を緩和させ、「潤す」方法を紹介します！

## 乾燥するとどうなる...？

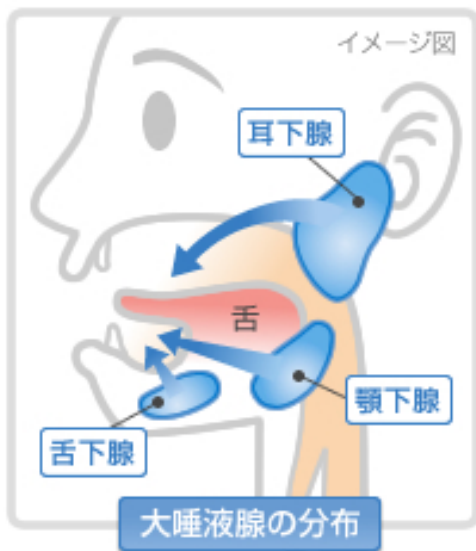
- \*食事がしにくい→食物をまとめたり、飲み込みにくい
- \*自浄作用が低下し汚れが溜まりやすくなる→虫歯・歯周病に注意が必要
- \*口が臭いやすい

皆さんはこのようなことを感じた事はありませんか？

お口を潤すにはブクブクうがいや、保湿剤の塗布以外にも唾液を分泌するために唾液腺をマッサージという方法があります！

<唾液腺マッサージ>口の中には唾液の出る穴がたくさんあります。その中でも特に多く出るのが以下の3つの唾液腺です。

[マッサージで唾液腺を刺激]



① 数本の指を頬に当て、上の奥歯の辺りを後ろから前へ向かってまわす

② 顎の骨の内側のやわらかい部分に数本の指を当て、耳の下から顎先までやさしく押す

③ 親指を顎先の下にそえ、ゆっくりと上に向かいグーッと押す

唾液腺マッサージは力を入れすぎず、指で軽く圧迫するように優しく行いましょう！日頃から唾液を増やし、スムーズな食事や会話&潤うことでケアのしやすいお口の状態を保ちましょう！