

はやした歯科新聞



<http://www.hayashita.jp/>



冬のドライマウスにご用心!

冬にドライマウスになってしまう原因

- 口呼吸
- 筋の硬直
- シェーグレン症候群
- 腎不全
- ストレス
- 筋力低下
- 薬の副作用
- ガンなどによる放射線治療
- 加齢による唾液腺の萎縮
- 糖尿病



特に冬は乾燥とともに寒さで筋肉が硬直しやすく、血行も悪くなるためドライマウスになりやすいと言えるでしょう



冬のドライマウスセルフチェック項目

- 30秒間にツバを3回飲み込めない
- 気づくと口で呼吸している
- 長く話すと口が乾く
- 口の中がネバネバする

ドライマウスによって引き起こされる健康リスク

- 虫歯
- 歯周病
- 口臭
- 肺炎
- 感染のリスク

ドライマウスの原因は様々です。加齢とともに誰でも唾液の分泌や軽度のドライマウスは起こります。このストレス社会で特にストレスによってもドライマウスは起こります。いまいちど、生活リズムや食生活を見直すと良いでしょう。



冬のドライマウス対策

- 鼻呼吸しているか意識する
- 口を大きく開けて「ポリバケツ」といい筋肉を伸ばしたり、頬の唾液腺あたりをマッサージする
- 乾燥防止のマウスジェルの使用
- よく噛む、ガムを噛む

あけましておめでとうございます

辻本茂造
めでたひので
今年も頑張ります

本年もよろしくご愛顧のほど
ひとえにお願い申し上げます。

一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

