

ドライマウスにご用心

お口の乾きは病気かも…？

近年、口の乾きや唾液が出ないといったドライマウス(口腔乾燥症)を訴える人が増えています。ドライマウスを放置すると、むし歯、歯周病、口臭などが悪化し、お口の健康が損なわれます。

ドライマウスの判定は…？

安静時と刺激時の唾液分泌量を測定して判定します。

■ 安静時唾液

1.5ml / 15分間(15分間の唾液量)以下

■ 刺激時唾液

10ml / 10分間(ガムを噛んだときの唾液量)以下



ドライマウスの原因は？

- 加齢による唾液分泌機能の低下
- 薬の服用
(高血圧、心疾患、免疫が働かない病気などで薬を常用)
- ストレス
- 口呼吸
(口を開けていると唾液が蒸発します)

ドライマウス対応策

- まめに水分を補給
- 保湿剤でお口の乾燥を防ぐ
- 飲むお薬の種類について医者と相談
- 夜更かし、深酒、喫煙など生活習慣を改める
- 刺激の少ない洗口剤や歯磨き剤を使用

ドライマウス危険度チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 口で呼吸している | <input type="checkbox"/> 食べ物の味がしない、味覚が変わった |
| <input type="checkbox"/> 噛めない、うまく飲み込めない | <input type="checkbox"/> のどが詰まった感じがする |
| <input type="checkbox"/> 口の中がカラカラ、ネバネバ | <input type="checkbox"/> 口臭が強くなった |
| <input type="checkbox"/> 舌がひび割れて痛い | <input type="checkbox"/> 舌がからまり話しくい |
| <input type="checkbox"/> 忙しい、飲酒の機会が多い | <input type="checkbox"/> 薬を常用している |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きをしているのにむし歯や歯周病になる | |

上のリストで3つ以上当てはまる人は要注意です

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

10 2011年
月号

つい先日まで「暑い！暑い！」と言っていたのが嘘の様に、遥かに過去の
ような気がします。「原発事故で避難中に義歯を作ったおばあさんは、元気
かなあ。」なんて思ったりもする少し感傷的な秋。また、お米の放射能汚染は
大丈夫かな？と心配している、ご飯大好きな院長です。

秋は、我々は学会や歯科医師会の行事など盛りたくさん。患者の皆様も、
お子さんたちは運動会から始まり、遠足、発表会、スポーツの大会... 大人の
方も行事が多い季節ですよ。おまけに朝夕の寒暖の差も大きいので体調
も崩しがちですでお気をつけ下さい。

当院でお勧めしている母乳由来のプロバイオテックス『Lロイテリ菌』。かな
り効果があるようです。夜就寝前になめると、口腔内の悪玉細菌を減らし、
健康な状態にします。その結果、むし歯・歯周病・口臭の予防に効果があるよ
うです。まず、最初にお口の中のネバネバがなくなったと実感できます。また、
腸内環境も整い、『お通じ』にも効果が出るようです。ご興味ある方は、スタッ
フまでお声掛けください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日
変更の
お知らせ

・10/8(土)、11/5(土)、12/5(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診
・10/21(金) 院長学会出張のため休診

こみや歯科

03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp