

ドライマウスチェック!

当てはまる項目はありますか?
チェックを入れてみましょう。

- 口がかわく ☐
- 口がねばつく ☐
- 舌や唇がひび割れる ☐
- 夜間、水を飲むために起きる ☐
- むし歯や歯周病になりやすい ☐
- 乾いたものが食べにくい ☐
- 口臭が気になる ☐
- 胸やけがする ☐
- 舌がピリピリと痛む ☐
- 味覚がおかしい ☐

※チェックリストで気になるところがありましたら、まずはかかりつけ
歯科医師、歯科衛生士に
ご相談ください。



かかりつけの歯科医院は
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を
健康に維持するために、定期健診や
専門的なお口のケアを受けましょう。

かかりつけの歯科医院

歯科医院名

住所

TEL

担当歯科医師

担当歯科衛生士

歯科衛生士はお口の健康を通じて
健やかな生活を支援します

監修

阪井丘芳

(大阪大学大学院歯学研究科高次脳口腔機能学講座
顎口腔機能治療学教室 教授)

編集

公益社団法人 日本歯科衛生士会

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19

URL: <http://www.jdha.or.jp>

制作・発行

サンスター株式会社

お口の乾燥が気になる方へ

ORAL CARE

お口から始める健康習慣

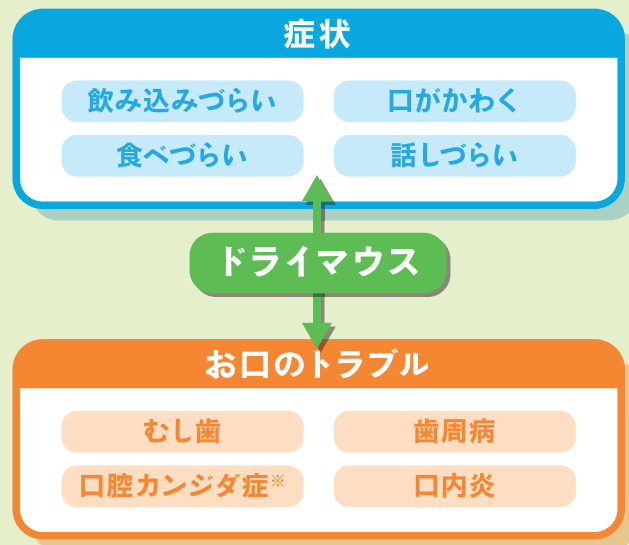
お薬とお口の関係 ドライマウス



セルフケアでドライマウス対策
健康なお口を維持しましょう

ドライマウスとは

唾液の量が減ることでお口の乾燥状態をいいます。加齢、お薬、ストレスなどが原因としてあげられます。



※カンジダ症は真菌(カビ)の一種により起こる感染症です。

お薬とドライマウスの関係

ドライマウスはお薬の種類、数によって生じることがあります。必要なお薬の服用を継続するためにも、上手にドライマウスと向き合い対処していくことが大切です。



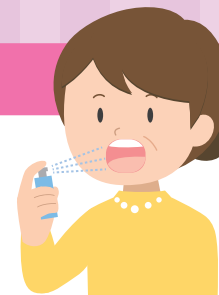
今日から始めるドライマウス対策

日常の心がけで健康なお口を維持しましょう

お口のつらい乾燥症状に

お口の保湿

市販のお口専用の保湿剤を用いることでお口の乾燥感を和らげ、かわいたお口の粘膜を保護することができます。様々な味とタイプのものが市販されているため、自分にあったものを選択しましょう。



唾液の分泌を促す準備運動

お口のマッサージ

耳下腺
マッサージ

クルクル



口の体操

アー



大きく開ける

ンッ



噛み合わせる

スー



すぼめる

イー



横に引く

お薬手帳を確認しましょう

服用中のお薬の確認

お口の乾燥症状が辛い場合でも自己判断で服用を中断せずに、お薬手帳を持参の上でかかりつけの医師・歯科医師に相談しましょう。

