

## 本当はすぐ怖くドライマウス!!

『ドライマウス』という言葉を聞いたことありますか？  
「口のどろろが濁く」「味がおかしい」「口臭が気になる」「唾液が出ない」などの症状のことをいいます。ストレスや糖尿病などの全身疾患、お薬の影響はもちろんですが、年齢が高くなるにつれて症状を気にされる方が増えるのも特徴です。また、風邪や花粉症で鼻が詰まるとどうしても呼吸になりやすくなります。すると、お口の中は乾燥しやすくなりますので、鼻炎の方は要注意ですね。  
唾液減少の3大原因は「加齢」「常用剤の副作用」「咬む力の低下」であることが研究により分かってきました。普段は唾液の存在を意識することはないと思います。しかし、唾液はとても重要な働

## あなたは知っていますか？唾液の本当の力を!!

きをしています。例えば、食べる・飲む・話すといった口の働きを助ける、口の中から入ってくる細菌から身を守る、虫歯や歯周病を防ぐ働きがあります。また、高齢の方に多い誤嚥性肺炎の予防にも唾液の力が大きく関わっています。  
ドライマウス自体は病気ではないですが、症状を改善する為には原因となる病気の治療を、ストレスやそれ自体の病気の治療が難しい場合はドライマウスの症状を緩和する対処療法が必要になります。  
方法としては、唾液腺マッサージや保湿ジェル等で粘膜の保湿を行うと良いでしょう。また、人と会話したり、歌を歌ったりする事も唾液腺に良い刺激を与えてくれます。注意が必要なのは普段使用する歯磨剤などです。歯磨剤に含まれる発泡剤やアルコール成分の入った洗口液は粘膜を刺激し、口腔乾燥を悪化させる原因になりますのでドライマウスの方は使用を控えましょう。ドライマウスは人によっては改善が困難で、効果もすぐに表れにくいのですが、根強く対処療法を気長に続けることが大切です。

### 唾液腺マッサージの実践法



リフレアクトHは、歯の表面や口腔内全体の汚れを除去し、口臭や歯周炎、歯肉炎の予防に効果がある口腔ケア用ジェル（薬用歯磨き）です。  
有効成分のヒノキチオールは、歯周病（歯周炎、歯肉炎）原因菌や、う蝕原因菌のほか、細菌、真菌類など広領域な抗菌活性をもちます。

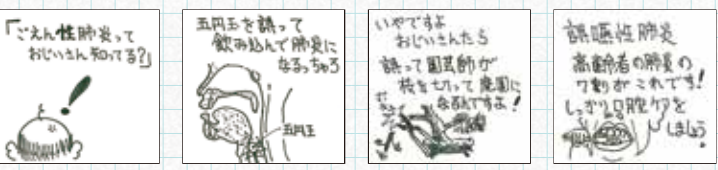
### 口の乾燥度チェック

チェックしましょう!

- 口の中が乾いて、カラカラする
- 口の中がネバネバして話にくい
- クラッカーなど、乾いた食べ物を飲み込みにくい
- 舌がひび割れたり、口の中に痛みがある
- 味がよくわからない
- 口臭が気になる
- 虫歯が増えた、入れ歯を調整しても合わない

●3つ以上当てはまる場合は、ドライマウスの可能性があります。歯科医などに相談ください

## ドクター秀ズい 四コマ劇場



## スタッフ編集後記

今回久しぶりに結婚式に行ってきました。やっぱり結婚式はなかなかいいものです。山口県宇部市琴崎八幡宮で行われた専門学校同期の結婚式。女友達なんですけどやっぱり神社好きの僕から言うと和装が最高に綺麗でした(笑)その後ホテルにて披露宴。なんかやっぱり神前式はお得ですね。和装にドレスとなんか得した気分になります。新婦の親への言葉が同期に文才があるため泣きそうなくらい感動しました。同期の周りは早い時期に結婚したので、僕が結婚するまでいつも一緒にいた珍しい男女の親友♪これから苦手な家事を頑張ると張り切っていたが大丈夫だろうか(笑)

## ACT デンタルスタッフ紹介



### 医療法人イムズ ACT デンタル博多 事務員たち

こんにちは。事務の柴田です。私はACT デンタルに勤める前は歯科衛生士をしてました。引越して福岡に来る事になり縁があってACT デンタルの事務員になりました。訪問歯科の事務なので直接患者様や施設の方々とお会いする事は少ないですが、今までの経験を生かし先生方、衛生士の皆さんのサポートできたらと思います。スタッフ編集後記を書いています山本です。スタッフの皆さんが患者様にしっかりと対応できるようサポートをしています。医療現場の仕事は初めてでしたがもう勤務4年ぐらいいになります。4年間で目紛しく変化を感じる社会を感じ、これからは子供の頃から余り変化のなかった「医療現場」も常に新しく斬新な医療サービスを患者様等に提供する社会になっていくと思います。患者様が喜び・満足する斬新なサービスを提供する事を常に考えながら、現場スタッフをサポートし今以上に満足度の高い病院にする為に頑張ります。