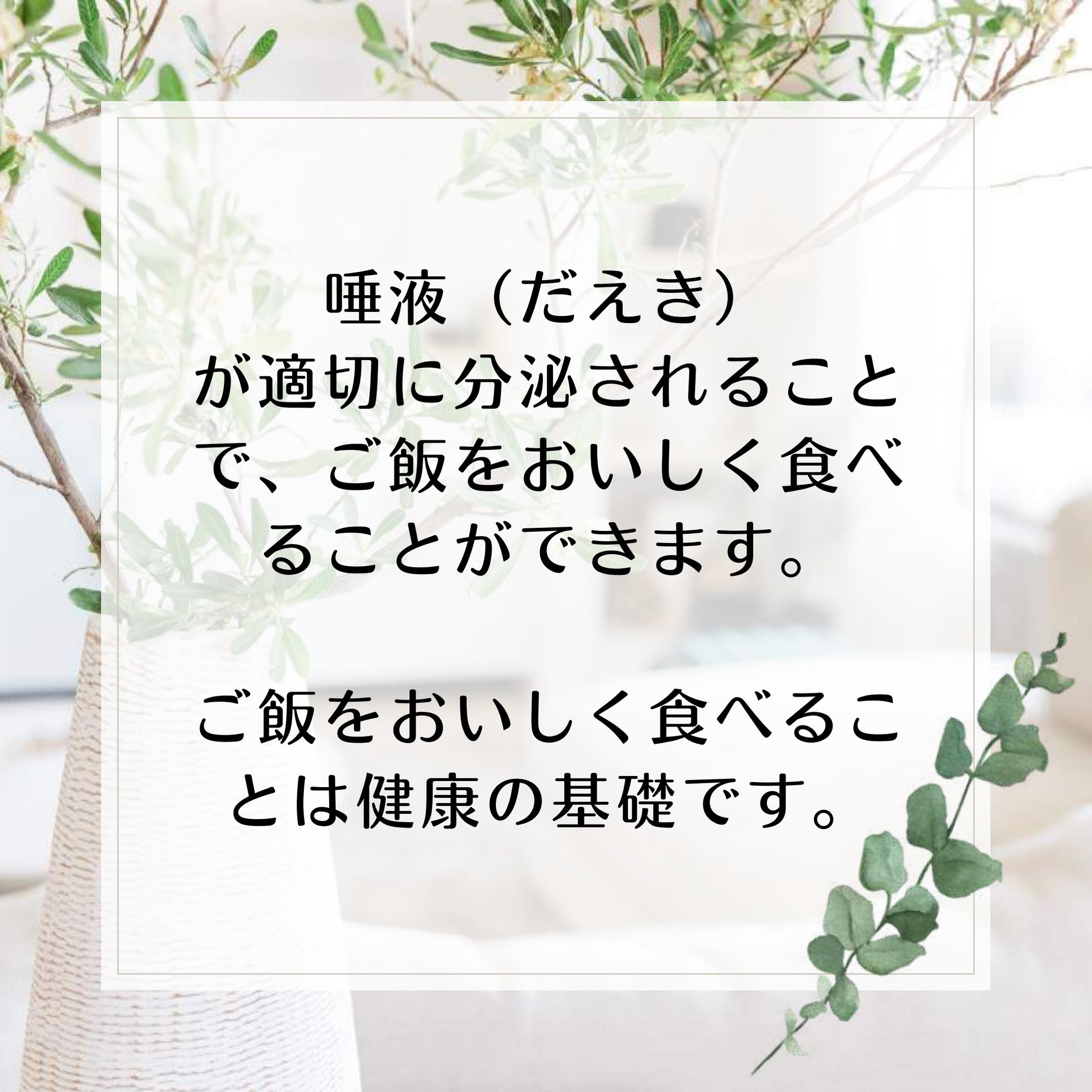


健康の基礎！

ご飯をおいしく食べる
ドライマウス
対策動画
2選



唾液（だえき）
が適切に分泌されること
で、ご飯をおいしく食べ
ることができます。

ご飯をおいしく食べるこ
とは健康の基礎です。

唾液（だえき） が少ないと...

虫歯、歯周病、口内炎、味覚異常や
嚥下障害、誤嚥性肺炎などの感染症
の契機となり症状を重篤化させる
可能性があります。

坂井丘芳（2016）唾液と口腔機能の関わり，日本静脈経腸栄養学会雑誌，31(2)，675-680

ドライマウスの原因

①薬の副作用

睡眠薬、抗うつ薬、抗アレルギー薬、風邪薬、花粉症薬、胃酸を抑える胃薬等は、ドライマウスの原因となる可能性があります。

坂井丘芳（2016）唾液と口腔機能の関わり，日本静脈経腸栄養学会雑誌，31(2)，675-680

ドライマウスの原因

② ストレス

一人暮らしによる孤独感、ストレス、運動不足による血流低下などからもドライマウスが生じやすくなります。

坂井丘芳 (2016) 唾液と口腔機能の関わり, 日本静脈経腸栄養学会雑誌, 31(2), 675-680

ドライマウスの原因

③筋力低下と老化

加齢による筋力低下などを特徴とするサルコペニアは、30歳頃から始まり障害を通じて進行します。筋力低下は唾液分泌減少に繋がると考えられます。

坂井丘芳 (2016) 唾液と口腔機能の関わり, 日本静脈経腸栄養学会雑誌, 31(2), 675-680

口腔体操の重要性

唾液腺は筋肉に囲まれており、咀嚼、マッサージのような機械的刺激でも唾液が分泌されるため、筋肉量の減少を抑えることが大切。

坂井丘芳 (2016) 唾液と口腔機能の関わり, 日本静脈経腸栄養学会雑誌, 31(2), 675-680

口腔体操のやり方

youtubeで以下のキーワードで検索
してみましよう。具体的なマッサ
ージ方法を見ることができます。

①健口腔体操

(江戸川区民チャンネル)

②オーラルフレイル対策のための 口腔体操 (日本歯科医師会)

まとめ

1. 唾液は健康の基礎
2. ストレスは唾液を減らす
3. 物理的な刺激でケア

最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を
支援するリワーク施設です。
再発予防に力を入れたプログラムを
おこなっており、
みなさまの「働き方」、「生き方」を
サポートしています。

mentalfit

岸和田
あまがさき
新大阪

タップして他の投稿
も見てみる



mentalfit.
Re;work & life Support Center