

## ■■ 唾液を増やす方法は？ ■■

普段はあまり意識することはなくても、唾液が減ると、むし歯になりやすくなったり、口内炎が出来やすくなったりと、さまざまな問題が出てきます。唾液は加齢的な影響で30代をピークに減少していくため、なるべく増やす必要があります。

**1.水分補給**…唾液は体内の水分量と関連しているので、体内の水分量が減ると、それに伴い唾液も減ってしまいます。喉が渇いていないも水分不足の場合があります。なるべく気をつけて水分を補給し、口内の乾燥を防ぎましょう。

**2.ガムを噛む**…噛むという行為は、唾液腺を刺激して唾液の放出を促進します。ガムを噛むことは唾液を出すために有効な方法です。

**3.食事の時にしっかりと噛む**…食べる時、固形物をしっかりと噛むことも大切です。少しだけ噛んで、飲み物で喉に流し飲み込んでしまう食べ方はよくありません。ゆっくりと回数を重ねて噛むようにしましょう。しっかり回数を噛むことで、副次的効果として満腹中枢を刺激します。それにより食べ過ぎを防ぐ効果も期待出来るので、食事制限している方にはお勧めです。

**4.舌を動かす**…舌を動かすと、唾液腺が刺激され唾液が出てきやすくなります。『あいうべ体操』という舌を動かす体操があり、大きく口を開いて「あ」といい、次に口を横に引っ張る気持ちで「いー」と言います。続いて口を前にとがらせ「う」といい、最後に舌を前にピンと伸ばし「べ」とするだけです。

**5.唾液腺マッサージ**…唾液を作る唾液腺は、舌の下、顎の下、耳の下に左右で対になり存在しています。それぞれ舌下腺、顎下腺、耳下腺といいます。こうした唾液腺をマッサージをして刺激することも効果的です。具体的には、耳の下や顎の下をおや指で円を描くようにマッサージします。すると、唾液腺が適度に刺激されて唾液が出やすくなります。痛くない程度でしてください。



## ★唾液に関する病気と治療★

**【シェーグレン症候群】** 自己免疫疾患のひとつで、自分自身の免疫細胞が自身の外分泌腺を攻撃するため、唾液腺や涙腺が破壊されてしまう病気です。唾液や涙をつくる機能が低下するため、口や目が乾燥します。

**【更年期障害】** 更年期障害は、「ほてり」「のぼせ」が主な症状ですが、「口渇(のどの渴き)」を訴える人もいます。

**【放射線治療】** がん治療で放射線治療を受ける時、咽や鼻など頭頸部のがんに対して放射線治療を行った場合、照射された部分に唾液腺の組織が含まれていると、唾液腺が破壊障害され唾液の分泌が減ることがあります。

**【薬の副作用】** 花粉症の薬や高血圧の薬(降圧剤)などの一部の薬には唾液を分泌するのを抑える副作用があるものがあります。最近では「ドライマウス外来」を設置する病院やドライマウスに対応できる歯科医院も増えてきました。口の乾燥を感じたら、受診してみましよう。

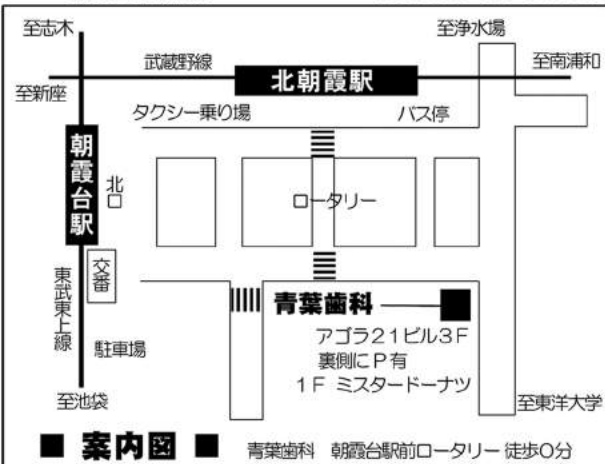
## 青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8  
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



## 青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F  
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



❀ お子さんの虫歯ゼロを目指して!! ❀  
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました  
スタッフまでお気軽にご相談ください