

あなたの「お口」健康ですか？

若いも若きも、健康はお口から!! 健康の源です!

毎日、あたりまえのように使っている「お口」。

「食べる」「話す」「呼吸する」など、私たちが生きていく上で大切な役割をしています。また、「だ液」は、1日に約1.5ℓも分泌され、健康を維持するために重要な働きをしています。

「だ液」の役割

- 食べ物の飲み込みや消化を助ける。
- 味がしっかりわかる。
- 発音や会話の潤滑剤。(乾燥すると話せません)
- ウイルスや細菌から身を守る。(自浄・抗菌作用)
- 虫歯から歯を守る再石灰化。

ドライマウスってご存じですか？

現在「ドライマウス」の人口は800万人と推定されています。男性よりも女性に多く現れやすい症状です。口腔乾燥症こうくわんかんそうしやうとも言われ、だ液の分泌が悪くなり、口の中や喉の渇きなどの症状が現れます。眼に現れる乾燥症の「ドライアイ」同様、徐々に注目され始めています。ドライマウスの人口が増加している背景には現代人に多い主にストレスや不規則な食生活、薬物の副作用が原因であることがわかっています。

軽度では主に口の中のネバネバ感、虫歯、歯こうぜつたいや舌苔の増加、それに伴った口臭も現れます。重度になりだ液分泌量が低下し口腔内の乾きが進行すると、強い口臭、舌表面がひび割れ、割れた舌の痛みいわゆる「舌痛症ぜつづうしやう」で食事がとれない摂食障害、会話時にしゃべりづらいなどの発音障害も現れます。場合によっては不眠を起こすことにもなります。

いつまでも若々しく

口腔のケアは、毎日の積み重ねが大切です。いつも清潔なお口を保つことで「誤えん性肺炎」や「歯周病」などを防ぐだけでなく、だ液の成分に含まれる、「ペリオキミターゼ」「ラクトフェリン」などが抗酸化作用をもたらし、アンチエイジング効果も期待できるのです。

だ液の分泌を良くするマッサージ (左右同時に行いましょう!)

①耳の横を後から前へ回す



②あごの内側を押す



③両親指であごの真下を押す

