

唾液が減っていませんか？



唾液の分泌を促して口も体もすこやかに！

くちびるが前歯に張り付いて話しにくい、虫歯が急に増えてしまった、お茶がないとパサパサして食べにくいなんてこと、ありませんか？もしかして原因は唾液の分泌の減少かもしれません。また唾液の分泌が減ると口臭の原因になります。

よく噛んで食べましょう

よく噛むと唾液の分泌が促進されます。食べにくいからと飲み物で流し込まず、普段よりもよく噛んで食べるようにしましょう。

水分をたっぷり摂りましょう

トイレに行きたくなるからといって水分補給を控えていませんか？利尿作用のあるカフェインやアルコールは、排泄のために水分が奪われるので控えましょう。

禁煙しましょう

タバコのニコチンにも利尿作用があるので唾液が減ってしまいます。

口呼吸を見直しましょう

普段口を開けて呼吸していませんか？鼻で呼吸するように意識しましょう。

唾液の減少は、舌や口の周りの筋肉のやせや、持病の薬の副作用など、さまざまな原因によって起こってきます。中高年のころからこうした変化を感じ始めるかたが多く、ことに男性よりも更年期以降の女性に多いのが特徴です。女性ホルモンが減ることに加え、個人差はありますが、女性の方が唾液腺が小さいこともいづらか影響しているのかもしれません。

お口を潤す、口腔保湿剤はたとえばお肌の保湿クリームのようなものです。お肌には化粧水をぬるように、ジェルを使う前にはお口を水分で潤すとスーッとなじんで使用感がよくなります。



スプレータイプとジェルがございます。
お気軽にスタッフにお尋ねください。