

# \* Total Beauty Project

## 女性に急増中の健康キーワード! ▶▶▶ ドライマウス

「ドライマウス(口腔乾燥症)」とは、だ液の分泌量が減って慢性的に口の中が乾燥すること。主な原因はストレスや加齢であり、女性に多く現れる症状です。まだ認知度が低いため、症状が現れてもドライマウスだと気づかずに我慢してしまう人が多いのです。

### What's ドライマウス

ストレスや加齢などが原因で、だ液の分泌量が減少して口の中が乾く症状を「ドライマウス(口腔乾燥症)」といいます。だ液による口内の抗菌・浄化が正常に行われなくなるので、虫歯や歯周病、口内炎にかかりやすくなります。さらに放っておくと、慢性的な口臭、舌や口の粘膜の強い痛み、味覚障害を引き起こすこともあるのです。

### 1つでも当てはまる人は **要注意!**

- 口の中が乾く感覚がある
- 舌や唇がひび割れ、ひりひり痛む
- だ液が少なくなった
- 口の中のネバつきが気になる
- 最近口臭が気になる
- 食べ物が飲み込みにくくなった
- 舌が動きにくく、話しぶらいことがある

### こんなことが **ドライマウス** の原因に…

さまざまな原因で、だ液の分泌量が減少します。

#### ストレス

自律神経の乱れ

#### 加齢

咀嚼力や歯の衰え

#### 生活習慣の乱れ

不規則な生活、よく噛まない食事、喫煙

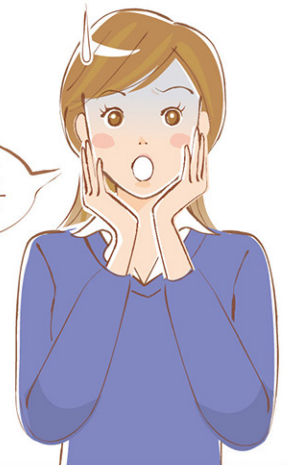
#### 持病や治療薬

体の代謝に関係する病気や治療薬の影響

#### 更年期

自律神経の乱れ

若い女性に増えています



### 毎日の生活に取り入れよう!



## お口のためのセルフケア

#### よく噛んで食べる

しっかりよく噛んで食べると、だ液を分泌するだ液腺が活性化します。ガムなどをこまめに噛むことも効果的です。



#### 規則正しい生活

明るい時間帯や起きて活動している時間にだ液の分泌が活発化します。メリハリがあり、食事・睡眠の時間が整った生活を心がけましょう。



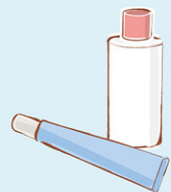
#### リラックスタイムをつくる

だ液の減少に繋がるストレスや緊張を避け、趣味や好きなことをする自分だけのリラックスタイムを持ちましょう。



#### ケア製品を上手に取り入れる

口内を保湿するケア製品を使用しましょう。寝ている間はだ液がほとんど分泌されないため、就寝前に使用すると効果的です。



### だ液の分泌を促すストレッチ

1



口を大きく開けて「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」とはっきり発音しましょう。

2



上下の歯茎の裏側、左右の頬の内側に順々に舌先をあてて動かしましょう。

### Advice 「はやめの受診を！」

近年では、専門外来も立ち上げられるほど急増しているドライマウス。口の中の悩みはなかなか打ち明けづらいものですが、誰にでも起こり得る症状です。気軽に専門家に相談しましょう。

