

# お口の渇き、どうしたらいい？



## 危険です、お口の乾燥

高齢になると、唾液が出にくくなり、お口が渇きやすくなります。そうすると、唇やお口の中に痛みを感じやすくなったり、お口の中の汚れが取れにくくなったり、食べにくくなるなど不快なことが起こりやすくなります。さあ、快適なシニアライフのためにもお口を潤しましょう！

## お口を潤すには・・・

- ◆ぶくぶくうがい ⇒ 水または低刺激タイプ（ノンアルコール）のマウスウォッシュで潤いを与える。
- ◆保湿剤の塗布 ⇒ 保湿剤（ジェル）を、お口の中に塗り、だ液の代わりにお口に潤いを与える。
- ◆だ液腺のマッサージ ⇒ 自分の指でマッサージをして、だ液の分泌を促す。



どこでも簡単にできる  
だ液腺マッサージは  
お勧めです！



## だ液腺マッサージの効果

- ◆お口の汚れが唾液できれいになる。
- ◆お口の中の痛みなどの症状が和らぐ。
- ◆食べること、飲込むこと、会話がしやすくなる。
- ◆お口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、お口が開きやすくなる。
- ◆口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなる。

だ液腺マッサージに挑戦してみましょう！



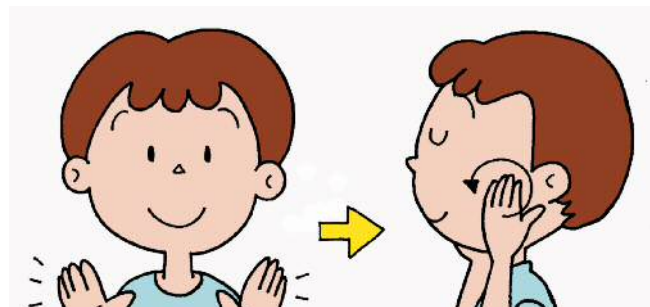
# だ液腺マッサージに挑戦！

食事の前に、下の1～3に挑戦してみましょう。だ液がたくさん出て食事がおいしくいただけますよ！



だ液腺は口腔内に3か所あります。力を入れ過ぎずに指で軽く圧迫するようにやさしく行いましょう。

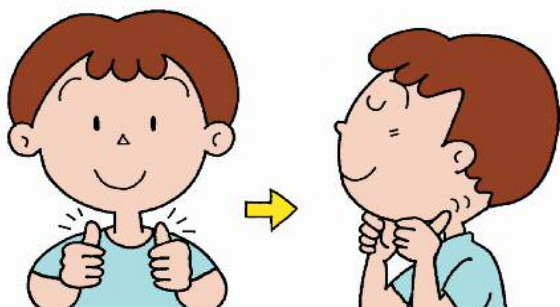
酸っぱい食べ物を想像すると、だ液が出やすいです。



## 1. 耳下腺<sup>しかせん</sup>

耳下腺は耳たぶのやや前方あたりの頬に指全体をあて、その場で円を描くようにやさしく動かします。

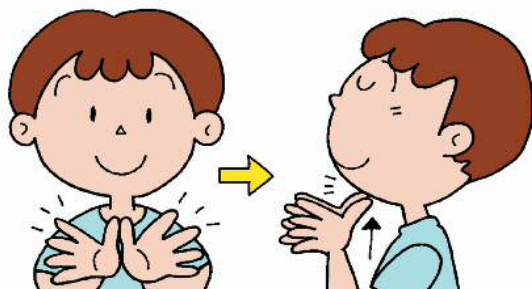
5～10回繰り返します。



## 2. 顎下腺<sup>がっかせん</sup>

顎下腺はあごの骨の内側のやわらかい部分に指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。

5～10回繰り返します。



## 3. 舌下腺<sup>ぜっかせん</sup>

あごの先のとがった部分の内側を両手の親指で舌を押し上げるようにグーッと押します。

5～10回繰り返します。