



日中の暖かさとは打って変わって、朝晩めっきり寒くなってきましたが、お変わりありませんか？
今回は、11月8日の「いい歯」の日に先立って、灘区歯科医師会の億川会長より、
お口の乾燥について、エッセイをいただいております。
なお、裏面に介護者の会の案内も記載しておりますので、どうぞご覧ください。



お口の乾燥にご注意を 灘区歯科医師会会長 億川 潔

昔から秋は食べ物が一年中で一番おいしい季節と言われていますが、今年は天候が不順で安くて美味しいサンマも不漁ということでちょっと寂しいですね。

ところでそんな楽しみな食事もなぜかおいしくいただけない、という高齢者もけっこうおられます。もちろん入歯が合わないとか歯が揃っていないとかもありますが、忘れてならないのは、高齢になると様々な理由で唾液の分泌が悪くなることです。唾液は、口の中の乾燥を防ぎ、消化液の役割を持っています。また食塊を形成し飲み込みやすくしたり、味の成分を溶かして味を感じやすくします。その他細菌の増加を防ぎ虫歯になりにくくする大切な働きをします。

ではお口の乾燥を予防するにはどうすればいいのでしょうか。一般的には以下のようなことが有効です。

- ・ 噛む回数を増やして唾液の分泌を促進する
- ・ こまめに水分補給をする
- ・ うがいの回数をふやす
- ・ 室内の温度・湿度に気をつける
- ・ 乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う（この場合は歯科医師や衛生士に相談してから使用しましょう）

しかしながら唾液腺の機能異常やその他の原因で、単純な水分の補給によっても改善しないものがあり、これをドライマウス（口腔乾燥症）と呼んでいます。ドライマウスになると舌の痛みや味覚障害・口臭など大変不愉快な症状が出てきます。また潰瘍治療薬や降圧剤、抗うつ剤、パーキンソン病治療剤、抗ヒスタミン剤、鎮静剤、睡眠薬、利尿剤などのお薬の服用によって唾液の分泌が少なくなることもあります。いずれにしても口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、ほかの病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。最近はいちやすしく便利な保湿剤や含嗽剤・人口唾液などが開発されており、薬局にも置かれていてそういった悩みにもすぐに対応することが可能です。

それではお口の乾燥にも気を付けて、天高く馬肥える秋を満喫してくださいね。

第6回介護者の会のご案内

初めましての方も常連さんもウェルカムの会です。
ぜひご参加下さい。

日 時 平成26年12月17日(水)
12:30~14:30
場 所 サポートステーション灘・つどいの家
(灘区大和町3丁目1-20)
内 容 楽しいお食事とおしゃべり
費 用 500円
申込み お電話で灘区社会福祉協議会
栖原(すはら)まで
TEL 078-843-7001 (内線412)
締切り 平成26年12月10日(水)



お知らせ

「頑張りすぎない介護を応援する講演会(仮)」の開
催日時が3月12日(木)14:30~に決定しま
した。

サポーター通信をお送りしている皆様には招待券
を送付させていただく予定です。

☀️お友達にこの便りを希望される方がいらっしゃい
ましたらご紹介下さい。

☔️また、ご希望されない方がございましたら、お手
数おかけしますが、連絡いただきますようお願いし
ます。

連絡先 灘区社会福祉協議会 栖原(すはら)
TEL 078-843-7001 (内線412)

このサポーター通信は案内送付を希望された方にお送りしております。

つどいの家 地図

