

# ドライマウスチェック!

当てはまる項目はありますか?  
チェックを入れてみましょう。

- 口がかわく .....
- 口がねばつく .....
- 舌や唇がひび割れる .....
- 夜間、水を飲むために起きる .....
- むし歯や歯周病になりやすい .....
- 乾いたものが食べにくい .....
- 口臭が気になる .....
- 胸やけがする .....
- 舌がピリピリと痛む .....
- 味覚がおかしい .....

※チェックリストで気になるところがありましたら、まずはかかりつけ  
歯科医師、歯科衛生士に  
ご相談ください。



かかりつけの歯科医院は  
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を  
健康に維持するために、定期健診や  
専門的なお口のケアを受けましょう。

## かかりつけの歯科医院

歯科医院名

-----

住所

-----

TEL

-----

担当歯科医師

-----

担当歯科衛生士

-----

歯科衛生士はお口の健康を通じて  
健やかな生活を支援します

**監修** 阪井丘芳

(大阪大学大学院歯学研究科高次脳口腔機能学講座  
顎口腔機能治療学教室 教授)

**編集** 公益社団法人 日本歯科衛生士会

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19  
URL: <http://www.jdha.or.jp>

**制作・発行** サンスター株式会社

お口の乾燥が気になる方へ

## ORAL CARE

お口から始める健康習慣

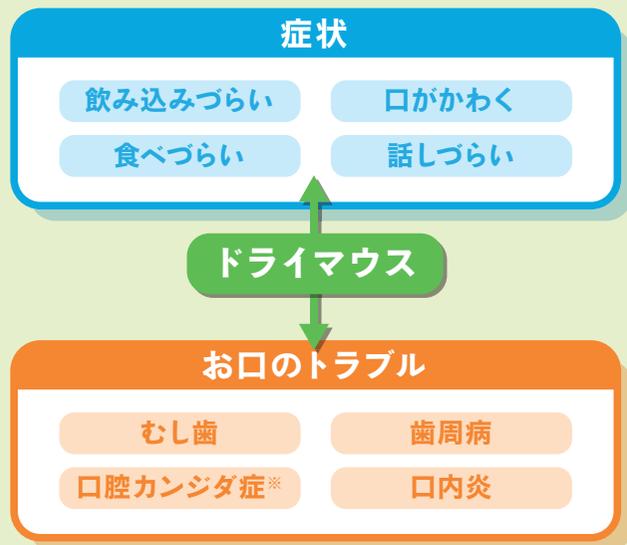
# お薬とお口の関係 ドライマウス



セルフケアでドライマウス対策  
健康なお口を維持しましょう

# ドライマウスとは

唾液の量が減ることでお口の乾燥状態をいいます。加齢、お薬、ストレスなどが原因としてあげられます。



※カンジダ症は真菌(カビ)の一種により起こる感染症です。

# お薬とドライマウスの関係

ドライマウスはお薬の種類、数によって生じることがあります。必要なお薬の服用を継続するためにも、上手にドライマウスと向き合い対処していくことが大切です。



今日から始めるドライマウス対策

# 日常の心がけで健康なお口を維持しましょう

お口のつらい乾燥症状に

## お口の保湿

市販のお口専用の保湿剤を用いることでお口の乾燥感を和らげ、かわいたお口の粘膜を保護することができます。様々な味とタイプのもので市販されているため、自分にあったものを選択しましょう。



唾液の分泌を促す準備運動

## お口のマッサージ

耳下腺  
マッサージ

クルクル



口の体操

アー



大きく開ける

ンツ



噛み合わせる

スー



すぼめる

イー



横に引く

お薬手帳を確認しましょう

## 服用中のお薬の確認

お口の乾燥症状が辛い場合でも自己判断で服用を中断せず、お薬手帳を持参の上でかかりつけの医師・歯科医師に相談しましょう。

