



●ドライマウス

ドライマウスの場合、だ液が減少しますので、あらゆるだ液の働きがパワーダウンし、口の中の環境が悪化してしまいます。そのため、日頃からのセルフケアが大切になります。

医

セルフケアのポイント

療

と

健

康

①良くかむ	だ液の量が増えるだけでなく、口の中の環境が整います。
②口の中を清潔に保つ	細菌の増殖を抑えます。歯だけでなく、粘膜面も清潔に！
③舌の上をブラッシング	口臭予防にも効果的です。
④水分補給	乾燥予防のために小まめに水分をとりましょう。
⑤保湿剤の使用	保湿効果のある洗口剤やジェル、人工だ液類で口の中のうるおいをキープしましょう。
⑥間食回数、量を控える	再石灰化が促進される口の環境を作ります。
⑦バランスの良い食生活	糖分やデンプンの摂取が多いとむし歯のリスクが高くなります。ビタミン、ミネラルの補給も忘れずに！
⑧フッ素、キシリトールの使用	歯の強化やむし歯の予防を心がけましょう。セルフケアを通して健康な口を維持しましょう。

