



## 【院長コラム】

4月は半ばまで雪が降り、今年の冬は長かったですが、ようやく暖かくなり春らしい季節になりました。この分だとすぐに夏が来そうですね。今月もよろしくお願い致します。

## 【唾液腺マッサージ】

「口の中が乾く」という症状はありませんか？

口の中が乾くのは、口腔乾燥症（こうくうかんそうしょう）またはドライマウスと言われ、主に唾液の分泌の低下によって起きます。唾液の分泌低下が起きると、口の中が乾く他に、

- ・虫歯ができやすくなる
  - ・歯周病が悪化する
  - ・口臭が起きやすくなる
  - ・入れ歯で粘膜が痛くなりやすい
  - ・味覚異常
  - ・食べ物が飲み込みにくい
- など、様々な症状が現れてきます。

唾液の量は、飲んだ水分の量に比例すると言われてるので、水分を沢山取っていただくのが一番です。その他に、唾液分泌を促進するには唾液腺マッサージが有効な対処法です。

### ～唾液腺マッサージの方法～

人には、3つの大きな唾液腺が存在します。耳下腺・顎下腺・舌下腺です。

3つの唾液腺をそれぞれマッサージします。



マッサージのやり方はイラストを参考にして下さい。毎日習慣付けると、口の機能が高まり、口腔乾燥のある方は緩和されるだけでなく、出てきた唾液を飲み込むことで嚥下のちょっとした訓練にもなります。ぜひやってみて下さい。



**耳下腺（じかせん）**  
ひとさし指を耳たぶの下あたりを当てて、後ろから前へぐるぐる回すように押す。



**顎下腺（がっかせん）**  
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5力所くらいを順番に押す。



**舌下腺（ぜっかせん）**  
両手の親指をそろえ、あごの真下から、舌をつきあげるように、グッと押す。



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8 <small>午後診夜3時半～</small>	9 <small>休診</small>	10	11	12 <small>17時まで</small>
13	14	15	16	17 <small>休診</small>	18 <small>午後診夜3時半～</small>	19 <small>12時半まで</small>
20	21	22 <small>午後診夜3時半～</small>	23 <small>休診</small>	24	25	26 <small>17時まで</small>
27	28	29	30 <small>休診</small>	31	1	2 <small>17時まで</small>
3	4	5	6 <small>休診</small>	7	8	9 <small>17時まで</small>