

歯科衛生室だより

お口のうるおい、食事で守ろう！

～唾液の役割と日々の工夫～

「口が乾く」と感じることはありませんか？
実は体の水分不足や健康と深く関係していることがあります！



①年齢とともに感じにくくなる“乾き”

年齢を重ねると、喉の乾きを感じにくくなり、気づかないうちに体の中の水分が不足し脱水状態になっていることがあります。また、唾液の分泌も少なくなり口の中が乾燥しやすくなります。

②唾液の減少がもたらす体への影響

唾液は「食べる・飲み込む・話す」を助けるだけでなく、お口の中を潤して細菌や乾燥から守るバリアの役割をしています。唾液が減ると次のような影響がでることもあります。



- ✓ 食欲低下や飲み込みにくさ
- ✓ 感染症、誤嚥性肺炎、虫歯のリスクが高まる
- ✓ 脱水が進み全身の調子が悪くなる



③唾液を増やす生活習慣と食事の工夫

唾液を増やすためには、毎日のちょっとした工夫が大切です。よく噛んで食べることは唾液をたくさん出すコツです。目安は一口につき30回！また、香りや刺激のある食材を使うと唾液が出やすくなります。しそ、しょうが、みそ、レモンなどがおすすめです。また、水分補給も大事ですが、水分補給は飲み物だけでなく、食事からも取り入れることができます。汁物を一品増やしたり、トマト、きゅうり、みかん、スイカ、ところてんなどの水分の多い野菜や果物を取り入れましょう！また、冷たすぎるものより常温や温かいものがお勧めです。



お口の潤い(唾液を増やす)を守るために意識すること



- 喉が乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- お茶やスープも水分補給になりますが、汗を沢山かいたときは経口補水液がおすすめです。
- よく噛んで食べることや、おしゃべり、歌うことも唾液を増やす助けになります。
- アルコールは体の水分を失わせるので、摂り過ぎに注意しましょう！
- 口の乾きが続くときは、歯科医師や医師に相談を！

「よく噛む」「食事で水分を取る」ことで
お口を潤して、体を守りましょう！

