

Healthy Mouth 健口

ヘルシーマウス



2020年2月1日発行 デンタルサポート株式会社

冬は口腔乾燥(ドライマウス)に**注意!!**

ドライマウスとは唾液^{だえき}が減り、口の中が乾くことをいいます。

冬になると暖房を使ったり空気が乾燥したりするため
さらに口の中が乾きやすくなります。

今回は唾液の効果と口腔乾燥を防ぐ方法をお伝えします。

唾液の働き	口の中をキレイにする
	口の動きを滑らかにする
	細菌繁殖をおさえる
	粘膜を保護する
	義歯を安定させる
	食べ物を飲み込みやすくする

1
唾液腺
マッサージ

ぜっかせん
舌下腺
あごの下の
内側



軽く
5
5
10
回
押す

2
水分補給

こまめに
行う



3
はみがき
うがい

口の中を
キレイに



マスクの着用や
部屋の加湿も大切です

