

はなちゃん

ニュース Vol.9



H29.春
発行者
井上

はなちゃんの
豆知識

口腔乾燥

唾液の分泌量が低下し、お口の中が乾燥している状態です。

最も多い原因

* 薬剤服用

副作用に口渇・口腔乾燥が挙げられている薬剤は約700種類あると言われています。



口腔乾燥がみられたら、服薬の影響かもしれないので、医師・薬剤師に相談してみましょう。その結果薬剤の変更・減薬が難しいのであれば、対症療法を試してみよう！

3つの対症療法

① 室内の加湿 (適正湿度は40~60%)

- ・加湿器を置く
- ・バスタオルを湿らせて干す
- ・洗面台、化粧台に水をはる

② 唾液腺マッサージ



手のひら全体で頬と顎下を包むように置き、ゆっくり円を描くように動かします。

(スポンジブラシで口腔内や粘膜マッサージもOK)

③ 保湿剤の使用

- ・ジェルタイプ
 - ・スプレータイプ
 - ・味の有無
- 様々な種類がありますので、好みや状態に合ったものを選ぶ必要があります。迷ったらいつでもご相談下さい。

対症療法は長期間継続して行う必要があります。方法や容量の設定は継続できるのが望ましいです。

引用：野原幹司先生のこんな時どうする!? 摂食嚥下ケア

はなぶらこ歯科医院

スタッフ紹介



歯科衛生士
嚥下トレーナー
山口 妙子

言方開部の山口です、穏やかな日常、生きた気が湧き来ると笑顔が増えるようにと願っております。いつも皆様にご愛顧いただき感謝しています。よろしくおねがいします。

いつも前向き
いつも Smile
人生 enjoy



訪問部アシスタント
コーディネーター
久保 優子

はなぶらこ歯科医院

お味噌汁の日

はなぶらこ歯科医院では週に1回「お味噌汁の日」があります。味噌作りのイベントで作った手作りの味噌に沢山の具を入れて...お昼休憩にホット一息皆で食べるお味噌汁は格別です!! お味噌汁は万能食と言われています。



健康面はもちろん、美容面でも大変な効果があります。また、だしや具を変えるだけで「交配能力も全然違うので、毎日でも飲みたいですね。毎日とはいかずとも、今日から積極的に味噌汁を作って、身も心もキレイを目指しませんか?

