



のど飴、ちょっと待って！

—冬の口腔乾燥対策—

口腔乾燥はなぜ起こるのか？

- 冬は乾燥 + 水分摂取量の減少で唾液分泌低下
- 鼻炎や歯で口呼吸の習慣があると、口腔内が乾燥する
- 高齢者は薬の副作用や筋力低下で唾液量が減りやすい
- 会話や食事の頻度が減ると、唾液腺が刺激されず分泌が減る



のど飴の落とし穴

- 市販ののど飴の多くは1粒に約5gの砂糖（なんと..コーラ30ml相当）
- むし歯菌が活性化し、口の中が酸性に傾く
- 寝る前やダラダラ舐める習慣はむし歯リスクを大幅に増加



お口の SOS チェック



会話が減っている

食べ物が飲み込みにくい

口の中がネバネバ

のど飴をよく使う



管理栄養士
から一言

《口腔乾燥対策》

- ノンシュガーキシリトール
- 唾液分泌を促す習慣
 - ガム（キシリトール）を噛む
 - こまめな水分補給（水、白湯）
 - 唾液腺マッサージ
 - 会話や歌など口を動かす習慣
- 保湿ジェルや口腔用スプレーの活用
- 口唇閉鎖トレーニング
(お気軽にご相談ください)

寒さと乾燥が厳しくなる季節

のど飴は手軽ですが、実はむし歯の近道かも！

代わりにできることはたくさんありますので、ぜひご活用ください。

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている

健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック