



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
- ・ 鼻炎や癖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



食べ物が飲み込みにくい

会話が減っている

口の中がネバネバ

のど飴をよく使う



《口腔乾燥対策》



- ①ノンシュガーキシリトール
 - ②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
 - ③保湿ジェルや口腔用スプレーの活用
 - ④口唇閉鎖トレーニング
- (お気軽にご相談ください)

管理栄養士
から一言

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