

健康ひろば

「ドライマウス」について

今回は「ドライマウス」についてお話しします。

ドライマウスは、口腔乾燥症とも言われ、慢性的な唾液の減少などや質の異常により口腔乾燥を引き起こしさまざまな障害がでてきます。

- ・入れ歯で歯ぐきが痛い
- ・クラッカー、パンをうまく飲み込めない
- ・口の中がネバネバする
- ・夜間に起きて水を飲む
- ・口臭がある
- ・虫歯がでやすい
- ・味覚がおかしい
- ・舌や唇がひび割れて痛い
- ・誤嚥（むせ）（むせる事）しやすく肺炎を引き起こす
- ・口の渇きが3か月以上ある

原因は？

- ・加齢による傾向
- ・精神的ストレス
- ・糖尿病、腎疾患

内科で処方された薬剤や多剤併用などの問題

- ・呼吸や喫煙の影響
- ・唾液腺の病気（シェーグレン症候群など）

対処法は？

患者の咬合力や咀嚼しやく力によって、対処はさまざまですが、唾液分泌を促進させるのが最も有効です。

- (1) スルメやコンブを咬んで咬合力や咀嚼しやく力を高める方法で、しっかりと奥歯で咬んでもらう
- ・舌で左右に動かしていく
- ・唾液をしっかりと出して、しっかりと飲み込む
- この3点がポイントになります。

- (2) 口腔周囲のマッサージ、特に唾液

今月は私が担当します！



積丹町歯科診療所 所長 尾立 光

腺の刺激が有効です。

唾液腺のマッサージのやり方は左図を参考にしてください。このような刺激を与えることが可能です。それに加えて指磨きをするをおすすめします。

指磨きは、口の中の唾液腺を刺激することにもなるので、さらに唾液分泌を促すことができます。その他の対処法としては、十分に水分の補給をする

- ・ガムなどを食べる
- ・リラクセスする時間を増やす
- ・香辛料、アルコールは控えめに

- ・保湿剤を使う
- ・何でもよく噛んで、水で飲み込まない
- ・常用薬の副作用で口がかわくことがあるかを医師に相談する
- 現在、ドライマウスの決定的な治療法は確立されていませんが、指磨きを併用することによって症状の改善が期待できます。
- 皆さんもぜひ試してみてください。

ドライマウスチェック表

パンやクッキーなどの乾いた食品が食べにくい

水を飲まないと、食べ物飲み込みにくい

口の中がネバつく

口臭がある

声がかすれやすく、舌がしびれることがある

よく口を開けている

口内炎がでやすい

●唾液腺のマッサージのやり方

唾液腺のマッサージは、耳下腺と顎下腺に入さし指と中指を顔の外から当て、2〜3分ゆっくり押しもみをする。

◆6月し尿収集の日程◆

4日(月)	日 司 入 舩	18日(月)	山 岸 多 茂木
5日(火)	入 舩 幌 武意	19日(火)	多 茂木
6日(水)	幌 武意 婦 美	20日(水)	多 茂木 西 浦
8日(金)	婦 美 丸 山	21日(木)	西 浦 東 浦
11日(月)	茶 津 浜 町	22日(金)	東 浦 栄 町
12日(火)	浜 町 中 央	25日(月)	栄 小 泊 町
13日(水)	柳 町	26日(火)	寺 町
14日(木)	西 仲	27日(水)	小 泊 寺 町
15日(金)	西 仲 山 岸		

※日程等が多少ずれる場合もありますのでご了承ください。

＋6月の余市管内休日当番病院＋

診療時間 午前9時～午後5時

医療機関名	住所	電話番号
3日(日) 林 病 院	余市町山田町50	22-5188
10日(日) 西 田 内 科 医 院	余市町大川町7-29	23-7111
17日(日) よ い ち 北 川 眼 科 医 院	余市町黒川町12-84-1	22-1308
24日(日) 池 田 内 科 ク リ ニ ッ ク	余市町黒川町911-1	23-8811

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

6月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

2(土) ●美国中学校体育大会

3(日) ●余別小学校運動会

4(月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

●よい歯の子・8020表彰式
(15:30～ 総合文化センター)

6(水) ◆第18回町内ソフトバレーボール大会
(18:30～ B & G海洋センター)

●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

7(木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

11(月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

13(水) ●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

14(木) ●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

17(日) ◆第1回親子ふれあい塾「お菓子作り」
(10:00～ 総合文化センター)

18(月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

●乳児健康相談【対象：6～7ヶ月、9～10ヶ月児】

20(水) ●乳幼児健診【対象：3～4ヶ月、1歳6ヶ月、3歳児】
(9:30～ 総合文化センター)

●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

21(木) ●介護者元気教室
●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

24(日) ●第2回積丹ソーラン味覚祭り
(9:00～ 美国漁港広場)

25(月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

◆小学校芸術鑑賞会
演劇「はやてに走れあまんじゃく」
(13:00～ 総合文化センター)

27(水) ●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

28(木) ●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

今月の納税

納期内完納にご協力ください

国民健康保険税

第2期・納期限 6月25日

町・道民税

第1期・納期限 7月2日

交通安全はみんなの願い

積丹町
死亡交通事故 **0** の日
ゼロ

《全道第8位》

2,449 日 達成

(平成19年4月30日現在)

文芸だより

— 6月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

灯台の村の大きな雪解星
目を二つ持つ魚見てあたたかし
水玉のスカーフゆらす南風
春の空ホルスタインの角太し
うららかな話の弾む父白寿
女傘に大きな二人春の雨
春雷や千羽の海猫乱れ飛ぶ
のどけしやしおぜの帯のやわらかき
初物の丸ごと揚げるふきのたふ
二段跳して舟遊びの一年生
去年のごと庭のくぼみに落のたふ
入学日ポプラ並木路歩みけり
入学日は父黄泉へ旅立てり
計らずも子猫と同居することに
保育所の古草を掃き初出勤
花冷や真昼を灯し投票所
さざなみにうつろふ舟の日永かな
春先の指でオーケイ投票日
一番咲きのクロッカス鉢に咲き揃ふ
新学期ノート買ふ子らにこにこ
春彼岸大数珠おがみ回しおり
桜咲く六輪だけの早咲きの冷
スカーフを三重巻きにし花の冷
裏路地を車行き交ふ四月かな
園児行く土手にほころぶ露のたふ
読経後の御齊に和む彼岸かな
今朝の雪庭の花の芽つつみをり
入学日自分の名を書き得意顔

河岸	河岸	菊谷	板倉	入江	嶋田	山口	丸山ミヨ子	安岡	戸来	藤原	佐藤	荻野美津子	成田智世子
栄子	悟郎	知子	節子	幸子	弘子	笑子	歌子	和子	和子	わ子	久子		