



## 「唾液の重要性」

毎年節分でいただく「恵方巻」。2016年の恵方は「南南東」です。一説によると、2月3日には神様がいないので2月4日に食べるんだとか・・・。

この、「食べる」は必ず口から摂取します。口腔機能が低下するとお身体の機能が全体的に下がりやすくなります。口腔機能低下を防ぐために簡単なことから始めていきましょう。

今回は唾液の重要性です。口腔内には様々な物質が入ってきます。目に見えるものから見えないものまで様々です。そこにも「良い」「悪い」があります。菌も含めてすべてが悪いわけではありません。

「ドライマウス」という言葉を聞いたことがあると思います。服薬されているお薬の副作用によって唾液が出にくくなることもありますし、自律神経とも大きく影響されます。

ドライマウスを引き落としやすい主な疾患名と主なお薬を記載しますので、思い当たる方はより唾液の活性化に心掛けてください。

主な疾患	・糖尿病・鉄欠乏性貧血・甲状腺機能障害・シェーングレン症候群・腎臓病・自律神経障害 ・脳卒中・消化器疾患 など
主な薬	・利尿剤・鎮痛剤・抗高血圧薬・気管支拡張薬・胃腸薬・抗うつ薬・睡眠導入剤 ・アレルギー治療薬・ など

身近な疾患やお薬が列挙されます。このことから普段から唾液の少ないことに慣れている方も多くいるのではないかと推測できます。結が毎回行っている口腔機能訓練（このような硬い言葉では言ってませんが（笑））が簡単で、効率よく行っているものと確信しています。唾液が少ないことで風邪をひきやすいとか、咳が出やすい引っかかりやすい、口臭が気になるなど様々な弊害があります。

口腔内の健康美人を目指していきたいと思います。

唾液腺マッサージやあごの体操そして、大きな口を開けて笑うこと、良いですねえ。（\*´艸`）

「うんぱに体操」「あいうべ体操」は共に変な顔になるくらいしてほしいです。そして同時に大きな声も出しましょう。水分補給（一口でもいいので口にしてください）も良いですね。

イメージ（酸っぱいものを想像する等）飴をなめたりガムを噛んでみることも効果があります。

出来ることを一つでも見つけて、いつまでも元気に歩く、美味しく食べるを目標にしましょうね。