

# 唾液を出す方法、口臭ケア

このコーナーでは、60才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

シニアになると様々な要因から、唾液が出にくくなる傾向があります。唾液には、抗菌や清浄の役割があります。その唾液が減って、お口の中が乾くと細菌が繁殖しやすくなり、歯周病やむし歯にかかりやすくなり、口臭もきつくなりがちです。

## 唾液を出しやすくする方法

唾液を出しやすくするには、食事のときによくかむことが重要ですが、それ以外にも、普段から水分を多めにとること、よく話すこと、口や舌をよく動かすことで、唾液が出やすくなります。また、耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）、舌下腺（ぜっかせん）をマッサージすると唾液が出やすくなります。

唾液が出やすくなる  
マッサージ

舌下腺  
(ぜっかせん)

顎下腺  
(がっかせん)

耳下腺  
(じかせん)



## 口臭ケア

シニア世代になると、口臭で悩む方が増えてきます。

口臭の原因は様々です。お口の中の衛生状況や歯周病、むし歯が原因の場合もあれば、鼻、のど、胃腸、その他の全身疾患に関連した口臭もあります。まずは、歯科医院での診察をおすすめします。

普段のお口のケアによって行える口臭対策は、以下の通りです。

### 清潔に保つ



食後の歯みがき、歯間ブラシ・デンタルフロスによる清掃、洗口液などを使ったうがい、舌苔を除去する舌クリーナーで、普段からお口の中を清潔に保つ

### 乾燥を防ぐ



普段からよくかむこと、唾液を出しやすくするマッサージ＝左記参照、デンタルリンスによるうがい、保湿用マウススプレーで、お口の中の乾燥を防ぐ