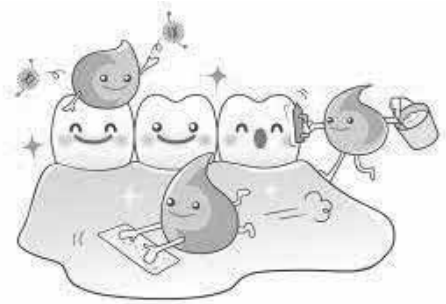


## 唾液は万能くすり

新型コロナウイルス感染症が流行りはじめてから日常生活の中でマスクを着用するのは当たり前の時代になりました。マスクを着用することでマスクの下の皮膚は蒸れていますが、口の中は実は唾液の量が減っています。



普段は……	マスクをしている今は……
<input type="checkbox"/> 加齢 <input type="checkbox"/> 薬の副作用	<input type="checkbox"/> 水分補給の機会が減る
<input type="checkbox"/> 激しい運動 <input type="checkbox"/> ストレス	<input type="checkbox"/> 人と話す回数が減る
<input type="checkbox"/> 口呼吸 <input type="checkbox"/> 脱水症状	

マスクを着用するようになってから口の中が渴いていると感じたことはありませんか？口の乾燥はもともと誰にでも起こることですが、マスクを長時間着用する今は特にそのリスクが高くなります。唾液は口の中で、ウイルスと戦ったり細菌の成長を邪魔したりと私たちの体を守ってくれる大事な役割をもっています。

さまざまな理由で減ってしまう唾液、口の乾燥を防ぐためにできることがあります。

### ①こまめに水分をとる

### ②ガムやタブレットを活用する

ガムは、噛み始めの一番味が濃い時に唾液がジュワジュワと出てその後も噛んでいる間中ずっと唾液が出続けます。特別意識しなくても噛むことで唾液を出すことができます。

### ③舌の運動や唾液線のマッサージをする



20分以上噛むぞ!!

※口が常に乾燥している方には、マウスリンスやマウスジェルをお勧めします。唾液に近い成分をもち、低刺激で違和感なく使えるものもあります。気になる方は佐井歯科診療所にご相談ください。

【お問合せ】 佐井歯科診療所 ☎0175-38-2261

創業71年の信頼と実績

ICTコンビニサービス

告知/見守端末・観光WiFi・各種ネットワーク関連など  
ICTの価値あるソリューションをワンストップでご提供



**扶桑電通株式会社 青森営業所**

〒030-0861 青森県青森市長島2-13-1 (AQUA青森スクエアビル2F)

Tel 017-775-2031 Fax 017-774-4720

URL: <http://www.fusodentsu.co.jp> ※