










唾液腺マッサージで ドライマウス対策

ドライマウスとは、ストレス、加齢、薬の副作用などにより唾液の分泌量が減り、お口の中が乾いた状態になる症状です。年々増加傾向にあり中高年女性に多くみられますが、最近では若い女性にも増えてきています。慢性化すると、痛みがでたり、喋る食べるといった日常生活にも影響します。気になる方はご相談ください。

ドライマウスの主な症状

<p>乾いた食べ物がたべづらい</p> 	<p>唾液が少ない</p> 	<p>口臭がする</p> 
<p>口の中がネバネバする</p> 	<p>口の中が乾く</p> 	<p>舌が乾いてヒリヒリする</p> 

唾液腺マッサージでドライマウス対策

耳下腺	顎下腺	舌下腺
 <p>人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを回すようにマッサージします。</p>	 <p>親指をアゴの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からアゴの下まで5力所くらいを順番に押します。</p>	 <p>両手の親指をそろえ、アゴの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりと押します。</p>

唾液には様々な作用があります。

希釈洗浄作用	抗菌作用	歯の保護作用	緩衝作用
お口の中の細菌や食べかすなどを希釈し、洗い流します。	さまざまな抗菌物質により細菌の発育を抑制します。	唾液中のたんぱくにより膜を形成し、歯を保護します。	食事などによって酸性に偏ったお口の中を中性に戻します。
歯の再石灰化作用	消化作用	溶媒作用	
溶けて失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化させます。	「唾液アミラーゼ」の働きによってデンプンを分解します。	食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせます。	

健康・マメ知識 「腰痛対策」

厚生労働省研究班の調査によると腰痛の人は全国に推定で2800万人いることがわかりました。40～60代の約4割が悩んでいるとのこと。

日本人の多くが腰痛に頭を悩ませています。なった人しかわからない、つらく、いや～な痛み。その原因は、背骨の腰部分の腰椎という骨の周りで、関節の炎症が発生したり、硬くなった筋肉が神経を圧迫したりしていることなどによります。

ですから、よくいわれるように、立ちっぱなしや座りっぱなしの姿勢で仕事をしている人は、同じ筋肉や骨格に負担をかけ続けることになり、腰痛になりやすいです。また、洗濯、掃除、料理など、常に動き回っている主婦も、同じ姿勢で作業していることが多い点では、腰痛の起こりやすさは変わらないのです。

日常生活での姿勢にも気をつけましょう。猫背や常に片脚に重心をかける、椅子に浅く腰かけてパソコンをいじる、なんていうのはNG。オフィスでは、足を前に投げ出さずに座れる適切な高さの椅子を用意することも忘れずに。

もう一つ、腰痛を引き起こすものとしてストレスがあります。ストレスがたまると自律神経の働きが弱まり、血の巡りが悪くなったり、筋肉が硬直したりして、腰の痛みへとつながるのです。適度にスポーツや趣味に打ち込んでストレスを解消し、腰痛を防ぎましょう。

オススメストレッチ

椅子に座ってできるストレッチ

- ①まず足を組んで膝の上に両手を置きます。
- ②息をゆっくりと吐きながら上半身を前方へ倒します。倒したまま5秒程度姿勢を保ってください。
- ③上半身をゆっくりと元に戻して①の反対の足を組んで繰り返します。

