



口腔ケア情報

# Brushup

Ver.76

口腔内の乾燥(ドライマウス)は

口臭、虫歯、感染症のリスク！！

予防には・・・

- こまめな水分補給「少量ずつ頻回に」飲む習慣
  - 利尿作用のあるカフェインやアルコールは控えめに
  - 就寝中の口呼吸は乾燥悪化のもと。鼻詰まりの改善  
や必要に応じて市販「口閉じテープ」の活用
  - 歯応えのある食材を取り入れ咀嚼回数を増やす
- その他:保湿ジェル・スプレーの活用、唾液腺マッサージなど



アクール若狭 口腔栄養委員会



2026.6 月