

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和元年 6月号 No.340

梅雨空のうっとうしい季節となりました。

さて、年を取ると唾液の分泌が減って、口が渇く方が増えてきます。口の中は常に唾液で湿っていて、人が1日に唾液を分泌する量はおよそ1～1.5Lとされています。



意外と知らない唾液の働きについてお知らせします。

【5月の活動件数 161件】

●申請手続き代行

- ・食の自立支援(配食) 2件
- ・生活管理指導員派遣 1件
- ・生活管理指導短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 1件
- ・紙おむつ支給申請 1件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 151件
- ・その他 5件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

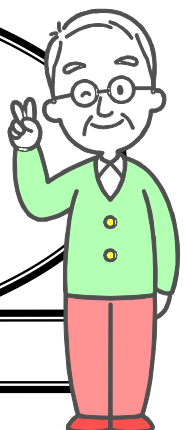
天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井賢一 村島勲 納富敦子 尾形ひとみ

電話74-3100

直通74-4818



意外と知らない唾液の働き！

1. 潤滑作用(歯茎や粘膜などを乾燥しないよう守る働き)…口や舌がスムーズに動かせるのは唾液のおかげです。
2. 消化作用(食べ物の大部分は胃や腸で消化・吸収されますが、唾液にも消化作用があり、デンプンを糖に変える働きがあります。…ご飯を食べて甘く感じるのはこのせいです。
3. 粘膜の保護作用(唾液が粘膜を保護することによって熱いなどの温度がある刺激や魚の骨や硬いおせんべいなどの刺激から守ります。…粘膜は薄く傷つきやすい組織なので唾液のおかげで口の中を傷つけないように守っています。
4. 洗浄作用(食べかす・汚れは本来歯ブラシで取り除くものですが、唾液にも食べかす等を洗い流す働き(自浄作用)があります。よく噛むことで唾液の量は増えます。

唾液を増やそう！

- ◎刺激唾液(食べ物による味覚や酸による刺激…梅干し等)で増やす。
- ◎食べ物をよく噛む。→噛む事であごを大きく動かすので唾液腺が刺激され唾液の分泌が促進されます。
- ◎こまめに水分補給をする。→唾液の元となるのは水分です。
- ◎唾液腺をマッサージする。→唾液を作っている唾液腺は3つあり、それぞれ口の左右にあります。中でもサラサラした唾液を作っている耳下腺は。唾液が少ない時にマッサージしてあげると唾液の分泌を促せます。耳下腺の場所は。耳たぶの前辺りになります。人差し指から小指までの4本の指を耳下腺のある両頬にあて、ゆっくり優しくグルグル回してマッサージします。
- ◎舌の体操をする。

