

口は健康の
みなもと

Dr.ナカヒラの歯から若返る生き方のヒント

お口の渇き
(口腔乾燥症)について

夏も終わりに近づきましたが、新型コロナウイルスの影響はまだまだ続きそうですね。感染力の強い変異株も現れていますから、感染症対策に留意して、健康を保ちましょう。

さて、マスク生活が長引いていますが、マスクの下でお口が乾いている、と感じることはありませんか。呼吸のしにくさから、ついつい口呼吸が増え、口の中が乾燥することがあります。特に汗をかきやすい季節は要注意です。一時的であれば水を飲むなどの対策で問題ありませんが、口の中が常に乾燥するようにになると、口腔乾燥症になるかもしれません。

口腔乾燥症とは、唾液の分泌量が減って口の中が乾いている状態をいいます。その原因は、全身疾患によるもの、薬の副作用によるもの、脱水、口呼吸、ストレス、加齢などが考えられます。

症状としては、口の中がねばついたりヒリヒリと痛みを感じたりします。また話にくい、口臭がきつい、味を感じにくい、飲み込みにくい、虫歯や歯周病にかかりやすいなど、生活に支障が出たり健康を害したりすることもあります。

口腔乾燥症を予防するためには、唾液の分泌を促すことが大切です。唾液はよく噛むことで分泌されます。強く噛むのではなく、一口

の噛む回数を増やしましょう。歯がグラグラしていたり、入れ歯が合わなくなったりして噛みにくい方は、適切な治療をして噛める状態になることが先決です。また、唾液腺をマッサージするのも効果的です。唾液腺は耳の前方に「耳下腺」が、下あごの内側に「顎下腺」、舌の下に「舌下腺」があります。指で痛くない程度に押しながらマッサージしましょう。

唾液はお口の中を潤すとともに、自浄作用や抗菌作用といった口の中をきれいにしてくれる働きもしています。よく噛む、鼻呼吸、そしてマッサージで、お口を乾燥から守りましょう。



東京歯科大学 院長
医療法人中平歯科 理事長
中平 宏

ワンデイインプラント

中平歯科医院

☎0898-31-9830

〒794-0005 愛媛県今治市大新田町4丁目2-13
診療時間 9:00~18:00 / 土・日・祝日休診

HPはこちら

イベント情報 10月

9月26日(日) 八幡倉庫でガレージセール

10:00~16:00

開催中 館蔵品展 「wonder-アートを楽しもう」

9:00~17:00(月曜休館)

掘り出し物を見つけに行こう

出店者が毎月変わり、古物やハンドメイド雑貨、グリーン系やグルメなど約16店舗の個性的なショップが大集合。珍しいお宝を見つけよう!

☎ 八幡倉庫(今治市玉川町八幡甲40) ※八幡饅頭の裏
☎ 090-2789-6723(木工屋)

クイズを解きながら絵画鑑賞

展示されている絵画の色や形に注目し、クイズ形式で鑑賞しよう。様々な見方をするにより、アートの新たな発見があるかも!

☎ 玉川近代美術館(今治市玉川町大野甲86-4)
☎ 0898-55-2738(玉川近代美術館)

<p>~10日(日) 9:30~17:00(月曜休館)</p> <p>おえかきアトリエ 作品展覧会</p> <p>館内で毎月開催する「おえかきアトリエ」に参加した子どもたちが描いた力作や、創作の様子を写した写真を展示。無料。</p> <p>☎ あかがねミュージアム(新居浜市坂井町2-8-1) ☎ 0897-31-0305(あかがねミュージアム)</p>	<p>1日(金)~4日(月) 10:00~18:00</p> <p>「Dream Art World」 「ファンタジーアート展」</p> <p>ディズニー公認アーティストのアート展と天野喜孝・弓彦の作品展を同時開催。入場無料、要予約・特典有。初日は14時から。</p> <p>☎ テクスポート今治1F大ホール(今治市東門町5-14-3) ☎ 0120-78-7601(アールピバン株式会社)</p>	<p>10日(日) 13:00~</p> <p>2021年明治安田生命リーグ FC今治ホーム戦</p> <p>テゲバジャーロ宮崎を迎え、秋空の下で熱戦を繰り広げます。選手に声援を送ろう!</p> <p>https://www.fcimabari.com</p> <p>☎ ありがとうサービス、夢スタジアム(今治市高橋ふれあいの丘16) ☎ 0898-31-8701(FC今治事務局)</p>
--	--	--

今治市の中止・延期のイベント一覧 注意 新型コロナウイルスの感染拡大を受け、今治市内外で行われるイベントも中止・延期になっています。出かける前には、最新情報を確認ください。

開催日	イベント名	問合せ先
延期 10/1(金)~10/3(日)	第20回記念 瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ	☎0898-36-1515(同実行委員会)
中止 10/3(日)	宮窪の漁師市	☎0897-86-2008(愛媛県漁業協同組合 宮窪支所)
中止 10/9(土)・10(日)	アイアイ今治フェア inスポーツパーク	☎0898-36-1554(今治ブランド戦略会議)
中止 10/17(日)	おおにしフェスタ2021	☎0898-53-3500(同実行委員会)

小規模多機能型居宅介護 **先着5名様限定**

おかげさん 見学会・説明会開催

10月12日(火)・23日(土) 18:00~19:00

こんな質問や疑問にお答えします。

- ① 介護サービスはどのように利用するの?
- ② どんなサービスが受けられるの?
- ③ サービス費用はどれくらい?
- ④ 介護の仕事に興味がある

予約制・駐車場あり

ご予約はお電話、メール、LINEで受け付けております。ご都合の合わない方は、気軽にご相談ください。

小規模多機能型居宅介護 **イオンモール今治新都市から車で3分程度**

今治市玉川町別所甲93-3 担当/井出

おかげさん ☎0898-36-8022

メール QRコード ライン QRコード

コロナワクチン接種(2回)された方限定!

証明書提示で何杯飲んでも!

生ビール 耐ハイ ハイボール 半額!

15時からスタート! 店内メニューも持ち帰りOK!

500円均 の店頭販売が大好評!

鳥や やきとり物語 今治中央店

住/今治市馬越町1-2-14 今治ジョナルさんとの共有駐車場あり

営/17:30~ 休/火曜日 ☎0898-23-0455

クレジットカード・PayPay使用OK

5,000円以上のご利用で **1,000円OFF**

8,000円以上のご利用で **1,500円OFF**

10,000円以上のご利用で **2,000円OFF**

飲み放題30分無料延長

中央自動車教習所で **大型自動二輪** の教習スタート!

排気量に関係なく、全てのバイクに乗れる

バイク免許の最高峰「大型自動二輪」の免許を今治中央自動車教習所で取得できるようになりました!

マイタウンクーポン持参の方 **¥3,000** \キャッシュバック/ 9ページにクーポンがあります。

愛媛県公安委員会指定教習所 **今治中央自動車教習所**

今治市小泉5丁目1-11-21 HPもチェック!

☎0120-08-0125

新米入荷! 広告掲載商品全品 500円引き

有効期限▶10月29日(金)まで

WAON・PayPay・auPAY・楽天Pay 各種キャッシュレス決済できます!

新米	久万高原清流米玄米1等	10,800円 ▶ 10,300円(税込)
新米	高知コシヒカリ玄米1等	9,500円 ▶ 9,000円(税込)
新米	愛媛コシヒカリ玄米2等	9,300円 ▶ 8,800円(税込)
新米	愛媛あきたこまち玄米2等	9,100円 ▶ 8,600円(税込)
令和2年産	愛媛ヒノヒカリ1等	9,200円 ▶ 8,700円(税込)
令和2年産	愛媛ヒノヒカリ2等	8,980円 ▶ 8,480円(税込)
令和2年産	愛媛にこまる 1等	9,500円 ▶ 9,000円(税込)

※品切れの場合はご容赦ください。 ※令和2年産 店頭販売価格より500円引きです。

お米のもりかわ 営業時間 平日・土 8:30~19:30 祝日 9:00~19:00

今治市北鳥生町2-1-32 定休日/日曜日 ☎0898-22-5504

もりかわ米店