

# ドライマウス(口腔乾燥症)

～口の渇き気になりませんか？～

唾液は、飲み込みの補助、口腔細菌の繁殖を抑えて歯周病・虫歯・風邪を予防するなど、さまざまな役割を持ちます。この唾液の量が減少すると、口腔粘膜や舌に違和感や粘膜疼痛が出現して、患者さん本人にとっては非常に不具合が多くなります。現在800万人の方がドライマウスの症状が少しはありと推定されています。ドライマウスの原因にはさまざまな要因があります。



\*年齢とともに、唾液量は減少してきます。同時に唾液を口の中に運ぶ管が小さくなり、青年期に比べると唾液量は三分の一以下になります。

\*薬剤の影響(抗うつ剤・抗高血圧薬・気管支拡張薬・パーキンソン剤・睡眠剤・安定剤)など多種の服薬には、少なからず、唾液が減少する成分があります。一度、かかりつけ医師とご相談されることを勧めます。

## 【対処】

1. 一日の食事以外の水分量を約1リットル摂りましょう。最近ペットボトルを持参している方をよく見かけますね。年齢とともに腎機能も低下するため、体液水分量を増やしましょう。心筋梗塞や脳梗塞の予防にもなります。
2. 唾液腺マッサージを食前に習慣化してみましょう。



耳下腺：上の奥歯の辺りを後から前へむかって10回ほどまわします。

顎下腺：親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に各5回ずつ押す。

舌下腺：両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押す。

3. ブラッシングをすると歯と頬の間を歯肉マッサージすることになり唾液が流出します。また、食前体操にて口腔機能を向上しましょう。
4. 歯周病の定期健診を受けましょう。



水分が不足すると唾液の量が減り、口の中が乾燥すること自浄作用が弱まり細菌が繁殖しやすいため、虫歯・歯周病誤嚥性の肺炎にかかりやすくなります。しっかり歯ミガキをすることと、3ヶ月ごとの歯周病健診をお勧めします。

5. 保湿剤・洗口液や潤滑剤を補助的に使用してみましょう。(歯科医院での予約注文になります。薬品はあくまで補助的な手段として考えてください)



軽度の場合保湿剤



やや重度の場合洗口液



重度の場合潤滑剤

#### \* 食生活

現代の食環境は、ファーストフードや噛まなくても飲み込める食品が多くなっています。噛まないことで口腔周囲筋が衰え唾液の量も減少します。普段の食生活を軟らかい食べ物から、良く噛み咀嚼する食品へと見直しましょう。噛みごたえのある食物を意識してゆっくりと噛むことが大切です。



唾液腺の発育は、約15歳がピークになるため、発育途中の子供には十分注意をする必要があります。唾液腺が発達しなければ将来身体機能が低下するにつれ虫歯や歯周病の増加や口腔内の乾燥状態が進行します。噛ごたえのある食品を与えてください。咀嚼力が低下しています。

- \* 唾液は精神的ストレスの影響を受けやすい器官です。『人前にでると口がか渴く』『緊張して食事が喉を通らない』など交感神経が刺激されると分泌が抑制されます。また、口腔内は非常に敏感な感覚器官です。粘膜疼痛は気にすることにより、さらに重度の自立神経症状を引き起こします。
- \* このように、ドライマウスは現代の加齢現象の一つであるので、完治するのは難しい病気であります。重度の方はシェーグレン症候群という病気の場合がありますので、専門医にご相談ください。軽い運動後に旬の美味しい果物や野菜を食べて健康管理をしていきましょう。歯科衛生士は診療で唾液の流出量をよく観察している職種ですので、定期健診時にご相談してみましょう。