



歯科Dr. 健康コラム

ドライマウス～お口が乾いていませんか？

城里町歯科医師会

最近口が渇いて辛い経験をされていませんか？お口が乾く症状のことを「ドライマウス(口腔乾燥症)」と言います。何らかの原因で口の中の唾液が減少した状態を示します。

なぜ、唾液は減少するのでしょうか？唾液が出ない、または出にくくなる病気が原因の場合もありますが、ストレスや筋力の低下、老化が原因であったり、飲んでいる薬の副作用、糖尿病、脳血管障害、頭頸部の放射線治療などが原因となっている場合もあります。

ドライマウスの患者さんは、推定で800万人、潜在的には3000万人いるだろうとも言われています。

唾液は、口だけでなく、身体の機能維持にとって重要な働きをしています。ドライマウスは、単に口が渇いて辛いというだけでなく、身体にさまざまな障害をもたらすことも明らかになってきました。唾液が減少し、口の中の微生物のバランスが崩れ、口での防御作業が損なわれてしまうと、風邪を引きやすくなったり、肺炎も発症しやすくなると言われています。

唾液は、食べる、飲む、話すといった人間にとって欠かすことのできない重要な役割を果たしています。また、抗菌作用、消化作用、粘膜保護作用、中和作用、修復作用など体の機能維持に重要な働きをしています。

ドライマウスにはどんな症状があるのでしょうか？

- ①口が渇く(唾液が出ない) ②口が渇いて話しにくい ③食事のときに飲み物が必要
- ④夜間、水を飲むために起きる ⑤舌がひび割れやすく、口角炎を起こしやすい
- ⑥むし歯や歯周病になりやすい

年齢とともに唾液の分泌量は減少してきますが、特に夜間は日中に比べて唾液の分泌量が減少しやすく、寝ているときに尿意を催してトイレに行く際に口の渇きを自覚することがあるようです。

ドライマウスにはどのような対応法があるのでしょうか？

- ①噛む事で唾液腺が刺激されて唾液の分泌を促しますので、食材を大きめに切ってみましょう。そうすることで自然と咀嚼数が増え、唾液の量を増やすことができます。
- ②水やお茶でこまめな水分補給を心がけてみましょう。
- ③保湿剤を上手に使いましょう。保湿剤にも、スプレー、ジェル、リキッドなどさまざまなものがあります。ご自身の症状に応じて使い分けると良いと思います。
- ④唾液腺・お口の中の粘膜のマッサージをしてみましょう。唾液の分泌に有効です。
下顎の骨の内側に顎下腺、舌下腺という唾液を出す組織があります。その部分を親指の先で軽く後ろから前に押していきます。また、耳たぶの下に耳下腺という唾液を出す組織があるので、そこを手の親指のつけねの少し膨らんだところを軽く押し当てて円を描くようにマッサージを試みてください。
- ⑤舌回し体操を行ってみましょう。唇を閉じたまま舌の先を唇と歯の間に入れて唇の裏側を舐めるように左右に5～10回ほど回転させるように動かすと唾液の分泌を感じられます。
- ⑥あいうべ体操を行ってみましょう。コロナ感染症の影響でマスクをすることが多くなり、息苦しさから知らず知らずのうちに口呼吸になっていることがあります。それを改善するために、あいうべ体操が有効です。

【あいうべ体操のやり方】

- 1.「あー」と、口を大きく開く 2.「いー」と、口を大きく横に広げる
- 3.「うー」と、口を前に突き出す 4.「べー」と、舌を突き出して下に伸ばす
- ※口を開けると痛い方は、「いー」と「うー」だけを繰り返す。これを3分間行う。

口の病気は全身の病気に深く関わっていることが報告されています。唾液を出すことで免疫力を高めて病気を予防し、健康寿命を伸ばしたいものです。