

現代病 ドライマウス（口腔乾燥症）

『口の渇きなんて大したことないだろう』と思ってい
る人もいるかもしれませんが。確かに生死に関わる状態ではありま
せんから、そういう感想を持たれる方もいるでしょう・・・

しかし！口は消化器であると同時に**センサー**です。非常に
敏感で少しの障害があるだけで**QOL（生活の質）**が著しく低
下してしまうのです。

ドライマウスって？

ドライマウスは口の乾燥感が主な自覚症状です。
唾液の減少によって、パンを食べると口の中がば
さついて飲み込めない、というような事が起こり
ます。また、口が乾燥した状態が続くと乾燥症以
外に、痛み、味覚障害などが現れることもありま
す。

《ドライマウスの主な自覚症状》

- くちが渇く
- 喉が渇く
- 唇が渇く
- いつも水を持ち歩く
- 入れ歯が合わない
- 夜間、口が渇いて目が覚める
- パンやビスケットが食べられない
- 味がおかしい
- ざらざらした感じ
- 舌が痛い
- 会話がしにくい
- 飲み込めない

ドライマウスの原因

ドライマウスには二種類のタイプがあります。

まず一つ目は、**唾液分泌減少型ドライマウス**です。

原因は唾液腺組織（シェーグレン症候群・頭頸部腫瘍
に対する放射線治療・薬物の副作用・咀嚼筋の衰え）
自体に傷害があるものと、分泌を刺激する自律神経自
体に傷害があるものに大きく分けることができます。

二つ目は、**唾液蒸発型ドライマウス**です。唾液分泌
量が低下がなくても、口腔から水分の蒸発が多ければ
口腔は乾燥します。鼻疾患、歯列不正のよって口唇が
閉じにくくなること、高齢者での口周囲筋肉の低下な
どが口を開いた状態や口呼吸を引き起こすのです。

ドライマウスを放っておくと・・・!?

放置しておくとも唾液が持っている自浄作用が失わ
れ、虫歯や歯周病、口内炎を引き起こしやすくなりま
す。更に悪化すると、咽頭炎や食道炎、委縮性胃炎な
どの全身におよぶ病気を招くことになるのです。
特に高齢者は、口の中の雑菌が胃ではなく、肺に入
ってしまう誤嚥性肺炎になり生死の危険が及ぶことす
らあります。

唾液は健康と若さをもたらす秘薬

一日の唾液量は1.5リットル。

唾液が出てくるのは口の中の唾液腺です。唾液腺に
は二種類あり、ひとつは大唾液腺、もうひとつは小唾
液腺と呼ばれています。

唾液の役割を大きく分類すると・・・

- ① 消化作用
- ② 抗菌作用
- ③ 粘膜保護作用
- ④ 粘膜修復作用（若返り作用）
- ⑤ 歯の保護・再石灰化作用の五つです。

普段の生活の中で、ドライマウスとどう付き合っ
ていったらよいのだろうか・・・??

☆方法☆

☆ポイント☆

- 口腔内の湿潤に気をつける ↓ 保湿ジェル・人工唾液
- 部屋の湿度に気をつける ↓ 加湿器・濡れタオル
- 口腔内を清潔に ↓ 時間をかけて優しく洗いぬい
- 咀嚼回数を増やす ↓ 唾液の分泌促す・口周囲筋肉衰
え防止

- 飴やガムを食べる ↓ 咀嚼筋強化・唾液の分泌促す
- 軽い運動をする ↓ 自律神経強化
- 酸味のある食べ物で刺激する ↓ 唾液の分泌促す（レ
モン・梅干しなど）
- 唾液腺マッサージ ↓ 唾液の分泌促す
- たばこをやめる
- お酒もほどほどにする

口の働きは、私たちの健康と若さに影響を与えて
いるのです。なんとと言っても『よく噛んで食べる』
ということが日常生活における一番のトレーニング
なのです。『噛む』という行為は一見単純なようです
が『正しく噛む』ことは意外と難しいものです。

日常生活の仕方にも注意を払い、正しい噛み方を習慣
づけていきましょう。