

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で飲み込めない、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があります。

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く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。