



## ～ドライマウス～

### ドライマウスとは？

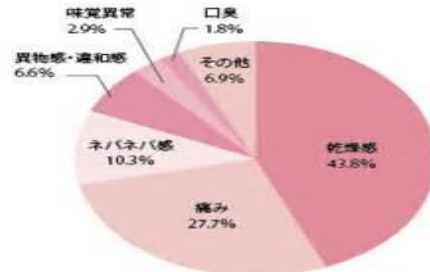
ドライマウスとは、唾液の分泌量が減り口腔内が乾燥している状態が続いていることをいいます。これにより、舌が痛い、ヒリヒリする、味がしない、食べ物が飲み込みづらい、しゃべりづらい、お口の中がネバネバするなどさまざまな症状を引き起こします。

また唾液の分泌量が減ることにより、唾液の抗菌作用や自浄作用がなくなり虫歯や口内炎、歯周病になりやすくなります。舌には舌苔が付着しやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクを高めます。

#### ● ドライマウスによる舌の症状



#### ドライマウスの主な症状



畿見大学歯学部附属病院「ドライマウス専門外来」の調べ

### ドライマウスの原因

- ・**食生活**→柔らかいものなどよく咬まずに飲み込めるので、唾液の分泌が少なくなります。
- ・**精神的ストレス、緊張**→ストレスがかかることにより交感神経が刺激され、唾液の分泌が抑制されます。
- ・**薬の副作用**→降圧剤、抗鬱剤、抗パーキンソン剤などには唾液の分泌が低下する副作用があるものが多いです。
- ・**糖尿病、腎不全、などの病気**→糖尿病の場合は大量に尿が出ることにより、脱水症状となり口腔内も乾燥します。
- ・**シェーグレン症候群**→自己免疫疾患で目の乾きや唾液の分泌低下の症状がでます。
- ・**加齢による唾液分泌量の低下**→年齢とともにお口周りの筋力が低下し萎縮が起こり唾液の分泌が低下します。
- ・**口呼吸**→鼻疾患や癖、お口周りの筋力の低下により口唇閉鎖が困難になるなどで開口状態になり、お口で呼吸すると唾液が蒸発し乾燥します。

### ドライマウスの改善方法

#### ①唾液腺のマッサージ

顔には唾液を出す大きな腺が3つあります。耳の横付近の**耳下腺**、顎の骨の内側にある**顎下腺**、舌の下にある**舌下腺**です。この3つの唾液腺をマッサージします。

#### ②保湿剤でお口の中を潤す

保湿剤はジェルタイプ、洗口液タイプ、スプレータイプがあります。



参考文献:「健口体操123」(北原稔、臼田チヨ編著/一世出版)

#### ③よく噛む

よく噛む事によりお口の筋肉と舌が動くことにより唾液腺が刺激され唾液の分泌が促されます。

