

上條 歯科医院 上條 照恵 医師

「ドライマウスって何?」

緊張した時に口の中が、カラカラに乾くという経験はどなたにもあるかと思えます。唾液が出にくくなり、口の中が乾いた状態を口腔乾燥「ドライマウス」と言います。健康な人が一日に出す唾液量は約1.5リットル。あるはずの唾液が減少するとどうなるのでしょうか?

「食べ物が食べにくい」「飲み込みにくい」「舌が痛い」「味覚がおかしい」「話がしづらい」、さらには「むし歯、歯周病になりやすくなる」…など数えきれないトラブルが頻発します。現在日本人の25%の方がドライマウスの傾向にあるといわれています。

唾液が出にくくなる原因は?

○緊張やストレスなど神経性のもの

○生活習慣病の薬や安定剤などの長期間の薬の服用による副作用

○シエーグレン症候群(自己免疫疾患の一種で、涙腺と唾液腺の分泌低下を引き起こす障害) 40~60歳の女性に好発しますが、全体の1割程度です。

○よく噛まないことによる減少。例えば、一人暮らしの高齢者は食べやすいものだけを食べて、よく噛まないと自然と唾液が出にくくなります。会話が少ないと飲み込みに必要な筋力が衰え、舌の動かし方が鈍くなり、誤って食べ物が肺や気管支に入り、誤嚥性肺炎を招く危険もあります。

唾液の役割は?

唾液には細菌や食べかすなどを洗い流す「自浄作用」、細菌の発育を抑制する「抗菌作用」、免疫力を高める「免疫作用」、唾液アミラーゼによる「消化作用」、酸性に偏った口腔内を中性に戻す「緩衝作用」、歯の「石灰化作用」「保護作用」など、さまざまな重要な働きがあります。その働きを活用することにより、健康で質の高い生活を送れると思われま

減少した唾液の対処方法は?

まず口の中を潤すこと。水分の補給が一番簡単にできることです。保湿力の高い洗口液、保湿ジェル、スプレーによる噴霧、人工唾液(水分にヒアルロン酸など保湿効果のある成分が含まれたもの)の使用、また患者さん自身に努力していただく唾液腺刺激法を行います。

唾液腺マッサージとは?

唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)への刺激を食前に行うことがおすすめです。左表の様なマッサージを参考にやってみてください。

最後に、よく噛めるお口の環境づくりが大変重要となります。セルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを上手に組み合わせて、唾液がどんどん出るお口を作り上げてもらいたいと思います。



【唾液腺マッサージ】



①耳下腺への刺激
人差し指から小指まで4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回ほど回す。



②顎下腺への刺激
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か所くらいを順番に5回ほど押す。



③舌下腺への刺激
両手の親指をそろえて顎の真下から舌をつき上げるように、ゆっくりグーっと10回ほど押す。