

# お口の健康

## 第14回 ドライマウス（口腔乾燥症）

今回は、最近増えつつあるドライマウスについてです。ドライマウスとは口腔乾燥症とも言われ、その名のとおり口の中が乾燥してしまう症状のことを言います。このドライマウスでは、次の様な症状が現れます。①口が渇く ②のどが渇く ③口がネバネバする ④口の中が痛い ⑤味覚異常 ⑥舌がザラザラした感じがする・等です。ドライマウス人口は全国で8百万人と推定されています。男性よりも女性の方に多く現れやすい症状で、目に現れる乾燥症のドライアイ同様に注目され始めています。

ドライマウスは、唾液の量が減少することが最大の原因と考えられています。口の中を潤してくれる唾液が減少するため、口の中が乾燥してしまうのです。唾液の量が減ると『口が渇く』だけでなく、『長い時間話しにくい』『ビスケットやせんべいなどの乾いたものを食べにくい』『食べ物飲み込みにくい』『舌が痛い』『味がよく分からぬ』『入れ歯が当たって傷になりやすい』等の様々な症状が出てきます。これらの症状が出てくると、日常生活にも支障をきたすようになります。

それでは、ドライマウスを予防するにはどうすればよいのでしょうか？ 大切なのは毎日の食事と生活習慣です。現在の食事ではあまり噛まなくても食べられる物が増えてしまいました。噛まずに飲み込める食事では、咀嚼（そしゃく）筋群が衰え、唾液腺への刺激も少なくなり、結果唾液の分泌量が減少するそうです。普段の食事からよく



湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

噛み咀嚼することが大切です。また、食事中に飲み物（水）を取らなくてもよいように心がけましょう。食事中に飲み物を手放せない方は要注意です。

それにストレスも唾液減少に関係するそうです。ストレスは、あまりためずに発散するようにしましょう。

また、服用する薬の副作用でドライマウス症状が起きることもあります。ご高齢の方にドライマウスが多いのは、服用する薬の量が増えるからとも言われています。

もし、ご自分がドライマウスでは？ と思ったら、歯科医院を受診してください。ドライマウスの症状を緩和するスプレーや保湿ジェルなどもあります、その歯科医院またはスタッフに相談してみてください。



飲み物なしで  
食事ができますか？