

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和5年8月発行

第253号



「どうする？ ドライマウス」

十日町市中魚沼郡歯科医師会

理事 川村 文子 氏

緊張しているとき、興奮しているときに口の中がカラカラに乾く、という経験をしたことがある人は多いと思いますが通常は一過性で緊張や興奮が収まれば回復します。今回は「口の渇き、唾液」について書こうと思います。「ドライマウス」という言葉を知っていますか？ドライマウスとは何らかの理由で口の中や喉、唇が乾燥している状態が持続することです。具体的には口の中の乾燥感、絶の表面がひび割れたり、つるつとした感じになる、虫歯になりやすくなる、という症状が現れます。原因は大きく分けて唾液腺や自律神経系に何らかの問題が生じている場合とそうでない場合があります。では、そもそも唾液とはどんな働きをしているのでしょうか？唾液には食べ物かすなどの口の中の汚れを洗い流す自浄作用、口の中の菌やウイルスの増殖を抑える抗菌作用、食べ物を飲み込みやすくする作用などがあり、成人では一日で1ℓから1.5ℓほど唾液腺から分泌されているものです。ではドライマウスの原因です。大きく分けると唾液の分泌量の低下を起こしている場合とそれ以外の場合があります。まず、分泌量の低下を起こしている場合は加齢によるもの、薬の副作用、不安やストレス、脱水状態、唾液の分泌量が減少する病気のせい、などが挙げられます。原因がわかっているのであればその治療を行います。原因がわかっていなくても様々な口腔ケア用品が市販されているので使ってみるのもひとつ。また、日常生活でも脱水状態にならないよう水分補給やストレス対策としてリラックスするよう心掛ける、口で呼吸しないように意識するなど気を付けましょう。口



腔ケア用品についてはどんなものを使えばいいのかかかりつけの歯科医に相談して選ぶのもいいでしょう。口腔ケア用品を使っても口の中の渇きや痛みが改善しない場合は歯科や耳鼻咽喉科などを受診しましょう。

新型コロナウイルスが5類に引き下げられましたが、マスクをしている人がほとんどです。社会の扱いが変わってもウイルスが消えるわけではないので当然です。このマスクにより鼻で呼吸しにくいと感じて口呼吸をしている人も少なくないようです。吐く息には水分が多く含まれているので口から息を吐いてもマスクの内側の潤いは保たれますが口から息を吸うと口の中の唾液が蒸発して乾燥しやすくなります。口呼吸の習慣がつくとマスクを外しても口呼吸のままになりやすくドライマウスに繋がりがやすくなります。まだまだマスクを外せない日常ですので要注意です。今年の夏は暑くなるのかまだわかりませんが水分補給も忘れずに乗り切ってください。