



## ドライマウスってなーに？

No.75

皆さんの周りに、口が 渴きやすい・べたべたする・舌が痛いなどの症状を感じている方はいらっしゃいませんか？それはドライマウス(口腔乾燥症)かもしれません。

ドライマウスは、様々な原因により唾液の分泌が減少し、それに伴いお口の中に不快感や痛みをもたらします。主な症状としては

- \* 口やのどが渴く
  - \* 味がおかしい
  - \* 口臭が気になる
  - \* 舌がヒリヒリする
  - \* 話しづらい
- などがあります。



### 原因は

このような症状は糖尿病や腎臓疾患・薬の副作用・ストレス・老化などが誘因となり、その結果、唾液の量が減ってしまうためにおこると考えられています。

#### ドライマウスの原因



### 唾液が出ないとどうなるの？

唾液には抗菌作用や自浄作用があり、それが口や体を守る働きをしています。ですから、唾液の量が減ってしまうとむし歯や歯周病、口内炎になりやすく、口の中の汚れが舌に付着する舌苔の量も増え、口臭の原因になったり、味覚に障害を引き起こしやすくなります。

このドライマウスが慢性化すると、舌の表面がひび割れ、ヒリヒリとした痛みがでたり、乾いた食品が食べづらい、食べ物を上手く飲み込めない、話しにくいなど生活する上で様々な支障をきたします。

また義歯の安定にも唾液が不可欠です。唾液の量が少ないと安定性が悪くなったり、擦れや傷が付きやすくなったりもします。

### どうしたらいいの？

口に渴きを感じたら、基本的なことではありますが、口の中を清潔に保ち湿潤に気をつけることが大切です。よく噛んで食べることも唾液の分泌を促します。また、耳たぶの下から顎の下あたりを軽く圧迫しながらマッサージし、唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)を刺激することも効果的です。その他、人工唾液や口腔用保湿ジェル等は歯科医院で購入することもできます。

#### ① 耳下腺マッサージ

ドライマウスになると歯科疾患にかかりやすくなります。定期的な歯科検診も大切です。その際、唾液腺マッサージの方法も詳しく教わってください。

ドライマウスかな？と感じたら、早めに歯科医院に相談されることをお勧めします。



人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。

#### ② 顎下腺マッサージ



耳の下から顎先まで、顎の内側を指先をつかって何か所か押すようにします。

#### ③ 舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

8020推進財団発行小冊子「唾液の神秘とそのパワー」より抜粋



一般社団法人  
**柏歯科医師会**

<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : [kda@kamukamu.or.jp](mailto:kda@kamukamu.or.jp)

