

健康

まめに承らえましょや!

97

”おなご先生”の独り言in診察室

りびえくる読者の皆さん、
まめにしとられますか? ち
よんぼし暑いくらいになり、
のどが渇くやになりました
が。そこで今回のテーマ
は「ドライマウス」。口の
乾燥のみならず、口のネバ
ネバも解消して気持ち良く
過ごしましょや。

◇ ◇ ◇
ドライマウスとは口の中
が乾燥した状態をいい、50
〜70歳の女性に多いとい
われています。女性に多い
のは女性ホルモンが関与す
るからだという一説もあり
ます。症状としては唾液(だ
えき)が減少することで口
腔内が乾燥して①乾いた食
べ物(せんべいなど)が食

べづらい②口の中
が痛い③口がネバ
ネバする④味覚異
常⑤口臭がする―
主にこれらの症状
が挙げられます。
ドライマウスに
は唾液が深く関与
しています。唾液
は1日になんと1・
5リットル分泌されま
す。唾液は唾液腺
から分泌されます
が、主に①耳下腺
②顎下腺③舌下腺
の3つから分泌さ
れています。唾液
には抗菌作用があ
り、虫歯を防いで
くれたり、歯周病

“口の乾燥、ネバネバ解消を!”の巻



や口腔内カンジダ症にもか
かりにくくしてくれていま
す。ドライマウスの原因は
この唾液の分泌量減少と蒸

発によります。
では、どうして分泌量が
減少してしまうのでしょうか?
①加齢②薬の副作用(高
血圧症に用いるCa拮抗剤、
利尿剤、抗アレルギー剤と
して用いる抗ヒスタミン
剤、抗うつ剤が代表的です)
③ストレス、緊張(口の中
がカラカラになった経験が
ありませんか? ストレス
がかかるとう唾液は
水分量の減少でネ
バネバになるとい
われています)④糖
尿病、シェーグレン
症候群(これらの
病気が進行すると
症状が悪化するこ
とがあります)―
主にこの4つが原因
といわれています。

蒸発は鼻が詰ま
って口呼吸をする
方に多いとされて
います。寝ている
際にいびきをか
たり、歯ぎしりをされる方
は口を開けている時間が増
加するため、唾液が蒸発し
やすく口が乾燥するとされ
ています。口の渇きが気に
なる方は、まずかかりつけ
の歯科医に相談されると良
いでしょう。治療としては
原因となる病気を根本的に
治療することが一番ですが、
対症療法としては次のよう
なケアを行います。

①唾液腺を刺激して分泌
量の増加を図りましょう。
甘みや酸味といったはつき
りした味が味覚を刺激して
やったり、物を食べる際に
よくかんで唾液腺を刺激す
るように心掛けます。虫歯
や歯周病がありよくかめな
いと困るので、歯科で診て
もらいましょう。また顎を
動かす運動をしましょう。
口を大きく動かしたり、開
けたりすると唾液腺が刺激
されます。

②口の中を保湿してやり
ましょや。口腔ケア用品を
利用します。ジェルやスプ
レーなどいろいろなタイプ
があります。

③保湿に加えてうがいも
効果的です。消毒薬は刺激
につながりますので消毒薬
などを含まず保湿剤を含む
うがい薬を選択しましょう。

④唾液が蒸発する方はい
びき、歯ぎしりを改善しま
しょう。そのためにはマウ
スピースを用いたりするこ
とも有効だといわれていま
す。

なお、口の中に痛みがあ
る方は、大抵の場合はカン
ジダ菌が原因です。免疫機
能が低下した際に生じます
ので抗真菌剤で治療しま
しょう。少しでも気持ち良
い生活を送るためには放置
せず、かかりつけ医へ相
談を!

(いんべ杉谷内科小児科医
院院長・杉谷美代子||松江
市東区部町)