

Q 1 口が乾きやすく、口臭が気になるのですが……

A **ドライマウスの可能性があります**

ドライマウス（口腔乾燥症）の患者数は、800万人ほどいると推定されており、現代病として注目されています。更年期を迎える頃から増えてくる疾患ですが、最近では慢性的なストレスを抱える若年層にもみられるようになってきました。

主な症状としては、口の中が乾く、口の中がネバネバする、舌がヒリヒリするなど挙げられます。また、舌の表面がひび割れ、溝のようなシワができている、舌の表面にある小さい突起（舌乳頭）が萎縮し、ツルツルしているなども、ドライマウスの人によく見られる症状です（下図参照）。

ドライマウス check!

次のような症状はありませんか？
当てはまる項目が1つでもある場合は、ドライマウスの可能性があります。

- 口の中が乾く
- 口の中がネバネバする
- 舌がヒリヒリする
- 唾液が出にくい
- パサパサした物が飲み込みにくい
- 舌がもつれて話しづらいことがある
- 就寝中、口の渇きで目が覚める



- 舌の表面がひび割れ、溝のようなシワができています。



- 舌乳頭が萎縮し、ツルツルしている。

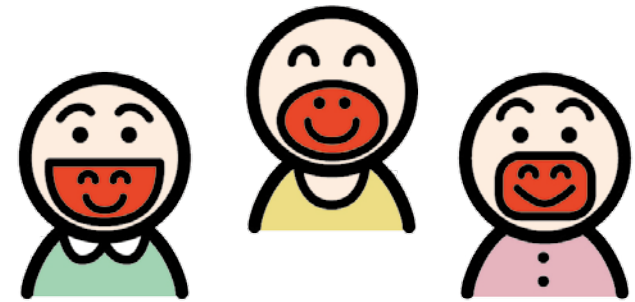
ドライマウスは病気としての認識が低く、「ただ口が乾くだけ」と軽視されがちですが、放っておくと、虫歯や歯周病、口内炎などの口腔内疾患のリスクが高まったり、口臭がきつくなったりします。

なったりします。その他、「おいしさを感じなくなる」「食べ物を飲み込めなくなる（嚥下障害）」などの状態を引き起こし、生活の質（QOL）の低下にもつながります。

40代は「お口の曲がり角!?

唾液パワーで口臭にさよなら

繊細で敏感な口の中は、体や心の不調が現れやすい場所です。口の乾きもサインの一つ。更年期世代になると特に、唾液の量や質が低下し、口腔内の環境も悪化しやすくなります。唾液の力を高めて、口の中に潤いを取り戻しましょう。



志村真理子先生

志村デンタルクリニック 副院長

しむら・まりこ 1988年昭和大学歯学部卒業。同大学歯内療法学教室を経て、95年志村デンタルクリニック副院長に就任。99年NTT東日本関東病院歯科口腔外科でも診察を開始し、ドライマウスやシェーグレン症候群の診療、看護・介護における口腔ケアの推進、がん治療を受けている患者の口腔ケアなどを担当。



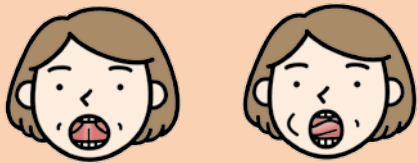
Q3 ドライマウスを防ぐには？

- A** 唾液をしっかりと分泌させましょう。
- ドライマウス予防には、唾液の分泌を促すことです。次のことを心がけましょう。
- **よくかむ**……しっかりとかむことで唾液の分泌量が増え、口周りの筋力の低下を防ぐことにもつながります。
 - **リラックスする時間をつくる**……ストレスや緊張した状態が続くと交感神経が優位になり、唾液の分泌量が低下します。
 - **生活のリズムを整える**……食事や睡眠時間が不規則になると、自律神経が乱れ、唾液の分泌を妨げます。
 - **口を動かす**……口周りの血行がよくなり、唾液の分泌が促されます。

ながら、時間で唾液力アップ！ 口のマッサージ&ストレッチ

メイクをしながら

舌でコロコロ、マッサージ



- ① 舌先で上下の歯茎の表側・裏側全体に触れる。
- ② 左右の頬に舌先を当てて上下に動かす。①②を3分ほど繰り返して行う。

仕事や家事をひと休みしながら

口の1分間ストレッチ

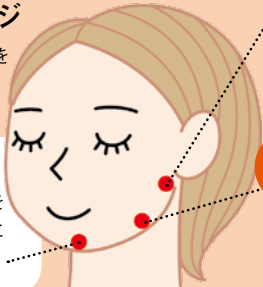


口を大きく動かして「あ」「い」「う」「え」「お」と発音する。

湯船に浸かりながら

唾液腺、マッサージ

左右対称に3つある唾液腺をそれぞれプッシュする。



耳下腺

サラサラした唾液を出す

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりを人差し指全体でグリグリと回しながら押す (5~10回)。

顎下腺

サラサラ+ネバネバの唾液を出す

あごの骨の内側にある柔らかい部分に親指を当て、あごの骨に沿って耳の下からあご先に向かってゆっくりと押す (5~10回)。

舌下腺

ネバネバした唾液を出す

あごの真下に両手の親指を当て、舌を押し上げるようにグーッと押す (5~10回)。

Q2 なぜドライマウスになると口臭が起こるの？

A 雑菌が繁殖しやすくなるからです

ドライマウスの直接的な原因は、唾液の分泌量の低下です。唾液には、抗菌作用や消化作用、食べかすや歯垢を洗い流す自浄作用などの重要な役割があります。唾液の量が低下するとこれらの働きも低下し、雑菌が口の中の汚れを餌にして繁殖。口臭のもとになる悪臭成分がたくさんつくられてしまいます。唾液が十分に分泌されない主な要因としては、加齢による口周りの筋力低下や唾液を分泌する唾液腺の萎縮、あまりかまない食生活、喫煙、代謝障害(糖尿病や甲状腺疾患)、薬の副作用などが挙げられます。

また、唾液の分泌は自律神経にコントロールされています。日常的にストレスを抱えていると交感神経が優位になり、唾液の分泌量が低下。口が乾きやすくなります。健康な人の舌はピンク色をしています。舌の表面が白っぽいと口臭が出やすくなります。この「舌苔」と呼ばれる白い汚れは、口の中のはがれた粘膜や細菌の死骸、食べかすなどが付着したものです。口の中が唾液で潤っていると、はがれ落ちた粘膜など、舌の表面の汚れを洗い流してくれます。これに対してドライマウスの人は、唾液が少なくなることによって、汚れが蓄積しやすくなるため、

唾液は健康と若さを保つ良薬！

健康な人が1日に分泌する唾液の量は、なんと約1.0~1.5ℓといわれています。唾液は、99%以上が水分で、残り1%ほどに抗菌作用などのある重要な成分が含まれています。最近の研究では、唾液にがんや老化を招く活性酸素を分解・除去する力があることも分かってきました。

鏡で舌をチェック！



舌苔

痛みがなければ舌磨き用の柔らかいブラシで舌磨きをするのも一案です。