

6月4日～10日は歯の衛生週間です

# お口の乾燥にご注意ください

高齢者だけでなく、若年層にも広がる口腔乾燥症（ドライマウス）。厚生労働省の調査では、軽度を含めると65歳以上で約56%、65歳未満においても約35%の人が、口の乾燥を感じるという結果が出ています。その症状と原因などをQ&Aでまとめました。



## Q. 口腔乾燥症の症状は？

**A.** 口腔乾燥症とは、口腔粘膜が乾燥する症状の総称ですが、実際には唾液の分泌量低下や粘性が強くなることなども関連するため、乾燥感以外に、かみにくくなったり、飲み込みにくくなった、口の中がねばねばする、味覚がおかしい、むし歯ができやすくなった、舌がヒリヒリと乾く、口臭が強くなった、口内炎、口角炎や唇のヒビ割れがひどいなどのさまざまな症状が現れます。

## Q. 唾液の役割は？

**A.** 唾液とは、健康な成人において唾液腺から1日約1～1.5リットル分泌される体液で、水、電解質、粘液、多くの酵素などから構成されています。  
抗菌作用 粘膜保護作用  
再石灰化 消化作用 自浄作用  
など人が健康を維持し、快適な生活を送るためのさまざまな機能があります。

## Q. 口腔乾燥症の原因は？

**A.** 現代の食生活は、ファストフードや十分にかまなくても食べられる柔らかい食べ物などが多くなってきているため、唾液の分泌が少なくなるようです。また、精神的ストレスや緊張、薬物の副作用、加齢などの原因があります。



## Q. 口腔乾燥症の治療法は？

**A.** 生活指導や対症療法が中心となり、次のような治療法があります。  
十分な睡眠、休息を取ることや、バランスの取れた食事をすることは、唾液の分泌を促します。適度な運動で心身の緊張をほぐし、自律神経を刺激して唾液の分泌を促します。また、口やあご、舌をほぐすように動かすことも有効です。  
症状を和らげるために、保湿力の高い洗口液、保湿ジェル、スプレーによる噴霧、夜間の乾燥を防ぐ保湿用マウスピースなどがあります。また、シュガーレスガムをかむことにより、筋肉が刺激され、唾液が分泌されます。  
いずれにしても口の乾きは、病気が原因になっていることもあるので、心配なときは歯科医院や病院で診察を受けてください。