

ドライマウス 放置しないで正しく対処を

口臭、虫歯、歯周病の原因に

重要な唾液の働き 咀嚼、殺菌も

お口の中が粘つく、乾燥するなどが日常的であれば、「ドライマウス」を疑ってみる必要があります。ドライマウスは口臭の原因となるだけでなく、虫歯や歯周病さらには重篤な病気も招きかねない症状です。放置しないで正しく対処しましょう。

ドライマウスは唾液の分泌量が減ることで、お口の中が慢性的に乾燥した状態になることを言います。唾液の分泌量が減る原因は加齢のほか、ストレスや薬剤の使用で起こるトラブル、糖尿病、腎不全、シェーグレン症候群といった病気なども関係します。特に更年期以降の女性に多く見られることから、女性ホルモンの分泌の減少が大きく影響していることが考えられます。

唾液にはお口の中の動きを滑らかにして、発音や発生、食べ物の咀嚼をしやすくする働きがあります。このためドライマウスになると、会話に不自由さを感じたり、食べ物をうまく食べられなかったりすることが起こります。

唾液のもう一つの重要な働きは、お口の中を殺菌する事です。唾液の量が不足すると、口腔内が殺菌されず、虫歯や歯周病といった最近の繁殖を許してしまうことがあります。正しいブラッシングを欠かさずに、定期的に歯科医院に通っているのに虫歯が頻繁に発生してしまう。歯肉炎が起こる。こうした方は、いつも口が渇いた状態になっていないか、注意が必要です。

口腔内の砂金が不十分だと、口臭の悪化にもつながります。年齢を重ねるごとに口臭が気になってきたという方は、ドライマウスかもしれません。

ドライマウスがもたらす影響はお口の中だけに留まりません。お口から体内に入ってくる細菌やウイルスに対する防御の働きを唾液は担っています。このことから唾液が不足していると、様々な感染に罹りやすくなります。最近の付着した食べ物や飲み物が誤って肺に入ってしまう、肺に炎症を起こす病気（誤嚥性肺炎）もドライマウスと密接な関りがあります。口に入れた飲食物の除菌が不十分なのは、唾液不足からなることがあるためです。

唾液は耳の下側や顎、舌にある唾液腺から分泌されます。自律神経の働きによって分泌されるため自分の意志で分泌させることはできません。ただ、唾液減のある部位をマッサージすることで、唾液の分泌を促すことは可能です。食事のときによく噛んで食べることは、唾液の分泌を促すのにとっても有効な習慣です。噛めば噛むほど唾液が分泌されます。お口の周りの筋肉も鍛えられ、普段から唾液が出やすくなります。

ドライマウスの原因がストレスや病気の場合は、それらを治すか取り除くかしないと、かいぜんしないケースがあります。こうした場合は口腔用の保湿剤スプレーやジェルで口腔粘膜を保護したり、除菌効果の高いうがい薬を使用したりするなどの対策があります。

ドライマウスの治療は、歯科医師に相談してください。