

9月健康だより

ドライマウス(口腔乾燥症)



「ドライマウス」の人口は800万人と推定されています。

男性よりも女性に多く現れやすい症状です。口腔乾燥症ともいわれ

口の中やのどの渇きを主訴とする症状が現れます。

軽度では口の中のネバネバ感、むし歯、歯垢の増加、それに伴った口臭が現れます。

重度になり唾液分泌量が低下し口腔内の乾きが進行すると、強い口臭、舌表面のひび割れ、

食事がとりにくい、話しにくいなどの症状が現れます。

ドライマウス度チェック 問診票(自覚症状)

以下の質問で、1つ以上当てはまるものがあれば、ドライマウスの可能性ががあります。症状が強かったり、3つ以上当てはまる場合は、早めに、歯科医院などで診てもらって下さい。

1. 口の中が乾く、カラカラする
2. 水を良く飲む、いつも持参している
3. のどが渇いて目が覚めることがある
4. クラッカーなど乾いた食品が噛みにくい
5. 食物が飲み込みにくい
6. 口の中がネバネバする、話しにくい
7. 味がおかしい
8. 義歯で傷が付きやすい
9. 口臭がある
10. 目が乾いて涙が出にくい



げんいん たいしょほう 原因と対処法

しょくせいかつ ・食生活

げんだい
現代の食生活では唾液を十分にださなくても飲み込めるような食事が、
しゅりゅう
主流になっています。唾液の分泌をうながすためしっかり噛んで食べましょう。



せいしんてき きんちょう ・精神的ストレス、緊張

ストレスがかかったり、緊張をするとこうかんしんけい しげき
交感神経が刺激され、
唾液の分泌がよくせい
抑制されます。たの
楽しくゆとりのある生活をおくりましょう。

やくぶつ ・薬物

こう ざい ちんつう とうあつ ぶくきょう
抗うつ剤、鎮痛剤、抗パーキンソン剤、降圧剤などの薬物には、副作用とし唾液分泌の
低下があります。くすり りょう へ
薬の量を減らすなど担当医と相談して下さい。



ねんれい ・年齢によるもの

年齢とともに口や顎の筋力の低下やいしゆく
萎縮がおこり、唾液の分泌量が低下します。
唾液腺マッサージをとりい
れてみましょう。



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します(10回)。



耳下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらゐを順番に押します(各5回ずつ)。



顎下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押します(10回)。



舌下腺への刺激

た ・その他の原因によるもの

とうりょうびょう じんしつかん こうこきゅう きつえん
糖尿病、腎疾患、口呼吸、喫煙などによっても引き起こされます。

ほしつりょく せんこうえき こう しゅりゅう やかん ぶせ
保湿力のある洗口液、保湿ジェル、人工唾液、夜間の乾燥を防ぐ保湿用マウスピース、
夜間義歯などが症状に応じてしょうほう とうよ
処方、投与されます。