

## ドライマウスについて

ドライマウス(口腔乾燥症)とは、何らかの原因で唾液が出にくくなった状態で、のどが渇く、舌がひりひりする、口臭が気になる、味覚がおかしい、しゃべりにくい、虫歯や歯周病が進みやすい、入れ歯がはずれやすかったり痛いなどの症状があらわれます。その辛さはご本人にしかわからず、しかもほとんどの方がドライマウスによるものとは気づきません。

### ◆ドライマウスのメカニズム◆

口が渇くという状態には、真の口渇(こうかつ)とドライマウスの2種類があります。

**・真の口渇**……嘔吐、下痢、発汗過多、出血、塩分の過剰摂取などで体内の水分量が少なくなり、口が渇くという生理的状态です。これは水を摂取することにより、体内の水分代謝を正常化しようとする欲求ですから、わたしたちが生きる以上自然なことといえるわけです。

高齢者では一般に体内の細胞内水分量は減少し、また口の中の渇きを調節する機能も低下しているためとくに脱水に陥りやすく、口渇を訴えやすいといわれています。

**・ドライマウス**……なんらかの原因によって唾液分泌が減少し口腔や咽頭部の粘膜が乾燥する状態です。時には口の中が粘って飲み込みにくいと訴えることもあります。一般的にはこの2つが合併することが多くあります。

### ◆ドライマウスの原因となる病気◆

口内乾燥を訴える病気には以下のようなものがあります。

- ・糖尿病……口渇がある場合もっとも疑われる病気です。
- ・口腔カンジダ……口の中にもともと存在するカンジダ菌が免疫力の低下やストレスで増殖すると発症します。白いコケができたり赤く炎症を起こしたりします。また、吸入ステロイド(パルミコート、シムビコート、フルタイド)を使用した後、口の中が十分洗浄できていない場合にも起こります。
- ・尿崩症……ホルモン分泌が正常にされなくなり尿量が多くなる病気です。
- ・シェーグレン症候群……自己免疫疾患のひとつです。
- ・放射線障害による唾液腺の破壊
- ・尿毒症
- ・甲状腺疾患
- ・鉄欠乏性貧血 etc…

また、以下の原因でもドライマウスが起こります。

- ・薬による副作用……胃腸薬、降圧薬、精神神経用薬、利尿剤、抗ヒスタミン剤 etc
- ・鼻づまりなどで口呼吸になるとき
- ・加齢で唾液の分泌量が減少する



## ◆ ドライマウスの治療方法 ◆

前ページであげた病気が原因とわかれる場合は、まずその病気を治療しましょう。

### ■ 唾液を出しやすくする

- ① 唾液腺マッサージ…気がついたときに1日何度でも
  - ・ 耳下腺（耳たぶの下、頬骨の引っ張りの内側）の周りを親指以外の指4本で円を描くようにマッサージする
  - ・ 顎下腺（下あごの左右の骨のそれぞれの中央のすぐ内側）をつまむようにマッサージする
- ② 口のまわりの筋トレ…気がついたときに1日何度でも
  - ・ 前歯が見えるように「イー」と声を出す
  - ・ 口を突き出すように「ウー」と声を出す
  - ・ 舌鳴らし（舌先を前歯の付け根に3秒くらい押し付けてから舌をはじいて鳴らす）
- ③ 硬いものを噛む（やわらかいものばかり食べる人は口渇になりやすい）
- ④ 昆布やスルメ、ガムを噛む（口に入れておくだけでも良い）
- ⑤ 酸っぱいものを食べる…レモンや梅干を見るだけでもつばが出てくる



### ■ お口を清潔にたもつ

- ① 歯みがきをていねいに
- ② うがいをこまめに

### ■ お口をうるおす

- ① 水分補給…ジュース類は口渇を助長するので、好ましくない  
ごくごく飲まないで、ちびちびとしょっちゅう口に含む感じで。常に水を持ち歩きましょう。
- ② 人工唾液（サリグレン、サリベート）…医師の処方が必要ですが、シェーグレン症候群や放射線障害など、ごく限られた病名の人にしか処方されません。
- ③ 洗口液…アルコールを含まないものを使用しましょう。
- ④ 保湿ジェル…下記のオーラルバランスや市販品があります。

### オーラルバランスについて

**オーラルバランス**はジェル状の口腔湿潤剤です。指や舌で塗りやすく、長時間（6～8時間）お口の中の潤いを保ちます。口の中を掃除したあとにお使いいただくのが効果的です。入れ歯の方は歯の裏側にまんべんなく塗ってください。

使用方法⇒使用の目安：1日4回（毎食後3回と就寝前1回）1回の使用量：1cm程度。口内清掃をした後、チューブから1cm程度を指先に押し出し、歯茎、舌、上あごなど口内にまんべんなく塗って下さい。

