



お口の渴きはこんなに怖い

【ドライマウス】

口の渴きやねばねば感、口臭などが気になりだしたら、それはドライマウスかもしれません。放っておくと感染症、虫歯・歯周病になりやすくなるほか、味覚異常やしゃべりづらさが起こるなど、生活の質が著しく低下します。早めに歯科医院を受診し、原因に応じた治療に結びつけましょう。

あさの歯科クリニック 院長 浅野和正先生
にお話をうかがいました



唾液の分泌量が減ることによって、口の中が乾燥して雑菌も増える

ひどく緊張したときなど、口の中が一過性に渴くことがあります。それは違うのです。

浅野 ドライマウスは「口腔乾燥症」ともいわれ、持続的に唾液の分泌量が減ることによって、口の中やのどが乾燥した状態が続きます。日本人の10分の1がドライマウスの症状をもっていると言われていますが、残念ながらドライアイほど広く知られていないため、受診に至っていない人も多いのです。

乾燥によってどんな症状が現れるのでしょうか。

浅野 唾液は健康な成人で1日に1500〜2000mlほど分泌されます。唾液の中には水分のほかに、抗菌、免疫、消化にかかわる重要な成分が含まれています。分泌量が減ると、潤い不足から食べ物が飲み込みづらくなったり、しゃべりづらくなったりし

唾液の分泌量が減る原因として、どんなことがあげられますか。

浅野 まず注意したいのが、原因となる病気の有無です。ドライマウスとドライアイを併せ持っている人に疑われるのが、シエーグレン症候群という自己免疫疾患です。これは更年期の女性に多く発症します。また糖尿病、肝疾患、高血圧症などの基礎疾患が原因になっていることもあります。

病気以外の原因もあるのですか。

浅野 病気よりも、ドライマウスの原因としてのもっとも多いのが、薬の副作用によるものです。抗不安薬、抗うつ薬、鎮痛剤、利尿剤、抗高血圧薬、抗ヒスタミン薬など、その種類は多岐にわたります。

また、ストレスは自律神経のうち、交感神経を興奮させ、唾液の分泌を抑制します。そのため、ストレスが持続してかかるとドライマウスを引き起こします。
加えて、最近指摘されているのが、若い人や子どもにも見られる筋力の低下です。

いずれにせよ、ドライマウスを放置しておくのは禁物です。

ドライマウスはどの年代でも起こりますか。

浅野 もっとも多いのは40代後半から60代です。男女別では、圧倒的に女性に多いのが特徴です。この年代の女性ではドライアイの症状とドライマウスの症状を併せ持っているケースも見られます。

原因として、病気のほか、薬やストレス、咀嚼不足による筋力の低下も

ます。特にパンやクラッカーなど、パサパサしたものが飲み込みづらいようです。舌の粘膜が荒れて痛みや味覚異常が起こることもあります。患者さんの訴えでは、しょうゆなどの調味料、カレーなどの香辛料が舌にしみてつらいようです。
また、唾液が減ると本来の自浄作用が働かないため、口腔内の雑菌が増え、口の中がねばねばしたり、口臭がきつくなったり、カンジダなどの感染症や口内炎・口角炎を引き起こしたり、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。高齢者の場合は、食べ物の飲み込みが悪くなると誤嚥性肺炎を招き、命にかかわることさえあります。

今すぐチェック

あなたのドライマウス度は？

- 気がつくたびに口が渴いていると感じる
- 口が渴いていると感じ、よく水を飲む
- のどや口が渴いて、夜間に目が覚めて水を飲むことがある
- 乾いた食べ物が食べにくい、飲み込みにくい
(パン、クラッカーなど)
- 味覚がおかしい
- ツバを出そうとしても出づらい
- 口臭がある
- 口の中がねばねばしてしゃべりづらい
- 口角(口の端)が荒れやすい
- 虫歯ができやすい
- 舌がヒリヒリする、荒れる

当てはまる項目が多いほどドライマウスの可能性が高くなります。早めに歯科医院を受診し、相談しましょう。



あさの かずまさ
 歯学博士。2004年日本大学歯学部卒業。熊本大学医学部
 附属病院口腔外科専攻、一般歯科・インプラントセンター
 勤務。2013年東京都目黒区に当クリニックを開業。日本
 歯科保存学会、日本歯周病学会、日本口腔外科学会などに
 所属。ドライマウス研究会認定医。治療だけでなく予防に
 も注力。患者さんの悩み、不安に寄り添い、きめ細かな説明
 と満足してもらえる治療をモットーに診療を行っている。

1日1回 健口運動

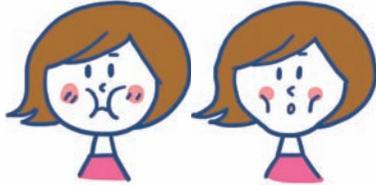
●舌の体操

左右の口角から交
 互に舌を出す。

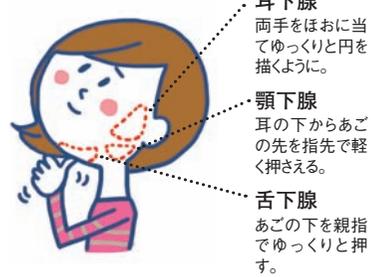


●ほおの体操

口を閉じてほおをいっぱい膨らませたら、
 次にほおがくぼむくらい吸い込む。



●唾液腺のマッサージ



ドライマウスの主な原因

- 薬の副作用
- ストレス
- 明らかな病気(シェーグレン症候群、糖尿病や肝疾患、高血圧症などの基礎疾患)
- 咀嚼回数減少からくる筋力の低下
- 老化による唾液腺の委縮

筋力の低下といえますか？

浅野 軟らかいものを食べる機会が増えたことで、咀嚼回数が減って筋力が低下するため、唾液が出にくくなると考えられています。現代病の一つとみなされるのもこうした理由からです。もつとも、唾液腺は加齢とともに委縮しますが、実際は加齢だけが原因でドライマウスになっているケースは少なく、これまであげた原因がいくつか重なっていることが多いのです。

患者さんは最初から口の渴きを訴えて受診するのでしょうか。

浅野 そういったケースもあります。虫歯などの治療過程でドライマウス

スが疑われ、こちらから「渴きを感じませんか、お困りの症状はありませんか」とお声がけすることもあります。

保湿剤で症状を軽減、QOLの向上を目指す

ドライマウスの診断では、原因を突き止めることが大事なのです。

浅野 はい。そのためには問診が重要です。症状のほか、原因となる病気の有無や、服用している薬があればその種類と量、さらにはストレスと感じている事柄がないかなど、生活習慣についても詳しく聞きます。その結果、シェーグレン症候群が疑われれば連携している病院を、精神的な問題を抱えている場合は心療内科を紹介して、正確な診断をもらうようおすすめします。服薬については、主治医に薬の減量や種類の変更が可能かどうかの相談をするようアドバイスします。

唾液の量を調べることもできるのでしょうか。

浅野 歯科で行う検査では、「サクソン

口腔内の環境を健康に保つことで、症状を軽減させることができます。また、口腔ケアとあわせて、おすすめしているのが、自分でもできる「健口運動」です。

1日1回の「健口運動」と、普段の生活で心がけたいこと

健口運動とは。

浅野 唾液の分泌を促すための運動です。1つめは唾液腺のマッサージ。耳の下と舌の下、あごの下あたりを両手で優しくマッサージします。2つめはほおの体操。口を閉じてほおをいっぱい膨らませたら、今度はほおがくぼむくらい吸い込みます。3つめは舌の体操。左右の口角から舌を目いっぱい出す体操です。これらを1日1回でもいいですから、毎日続けてみましょう。浴槽につかりながらリラックスした状態で行うとより効果的です。

チューインガムをかむのはどうでしょうか。

浅野 チューインガムをかむと唾液の

「テスト」といって、ガーゼを一定時間口に含んでかみ、そのガーゼに含まれた唾液の量を測定して、唾液が正常に出ているかどうかを見る方法が一般的です。家庭でもガーゼの代わりにチューインガムをかんで、同じように検査することができます。

歯科では、どのような治療が行われるのでしょうか。

浅野 残念ながら根本的な治療法はなく、保湿剤による口腔ケア(オーラルケア)が中心になります。保湿剤を配合した歯磨き剤、洗口液、ジェル、スプレーなどを、口腔内の状態や時間帯で使い分けます。こうして潤いを保ち、

こんなにもすごい、唾液の働き

- 自浄作用
- 抗菌作用
- pH緩衝作用
- 再石灰化作用
- 消化作用
- 粘膜保護・潤滑作用
- 味に関する溶解・凝集作用
- 粘膜修復作用

分泌が促されます。ただし、甘味料が入っていないキシリトール入りのものを選ぶのがポイントです。キャンディ類も同様です。

避けたほうがいいものがあったら教えてください。

浅野 アルコールは水分を蒸発させますし、コーヒーには利尿作用があります。いずれも飲みすぎないようにしてください。喫煙も好ましくありません。

ドライマウス対策だけでなく、ブラッシングなど基本的なセルフケアも欠かせません。

浅野 口は食べ物だけでなく、雑菌なども侵入する入り口ですから、口腔内の環境を整えておくことは、全身の健康を保つうえでとても重要です。ただ、個々の口腔内の状態によってセルフケアの仕方も異なりますので、かかりつけ医を見つけ、自分に合った正しいセルフケアの方法を教えてください。それが大切で、そして口腔内のことで不安や疑問、悩みがあったら、どんなことでも気軽に歯科医に相談してほしいと思います。