



# 「白い宝石のはなし」

気になるお口の症状 第4回

## ドライマウス

加藤 元 (日本アイ・ピー・エム健康保険組合 予防歯科)



口の乾きが気になる、口の中や舌がピリピリする、食事中によく水をとる、といったように口が乾燥する症状を持つ人が増えてきました。今回はこの「ドライマウス」の原因や対処法をご紹介します。

### ドライマウスとは？

ドライマウスとは文字通り、口の中が乾燥する病気で、さまざまな原因で唾液の分泌量が減るために発症します。ドライマウスになると唇や口の中の粘膜が荒れたり、舌がピリピリ痛んだり、会話がしづらくなったり、パンやビスケットなど乾燥した食品が口の中でくつき、食べたり飲み込むのも難しくなります。

一般的には中年期になると唾液の分泌量が減り、口が乾く傾向にあります。若年層でもドライマウスになることがあります。

診断は固形のパラフィンやガムを10分間咀嚼しその間に出た唾液の分泌量を測定します。20ml以上が正常、10ml以下の場合にはドライマウスと判定されます。

### ドライマウスの原因は？

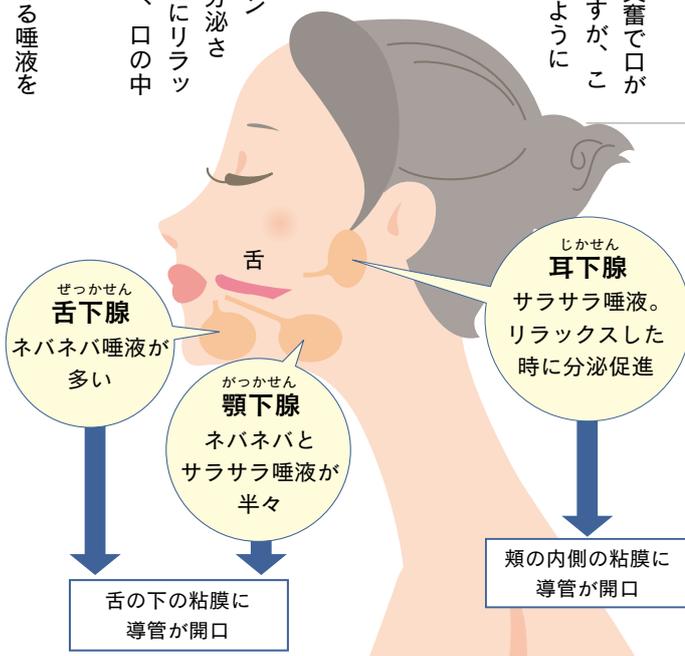
発熱や下痢、飲酒や極端な緊張、興奮で口が乾くのは経験したことがあると思いますが、これは一時的なものです。問題は、次のようにそれが持続した状態になることです。

#### ① ストレスによる精神的な緊張状態

唾液には、ネバネバした唾液とサラサラした唾液の2種類があり、前者は交感神経、後者は副交感神経の働きにより分泌が促進されます。緊張した状態だと交感神経が働き、タンパク質が多く水分の少ない唾液が分泌され、口の中がネバネバになります。逆にリラックスした状態だと副交感神経が働き、口の中がサラサラして潤います。

#### ② よく噛まない

耳の前や舌の下、下あごの内側にある唾液を



分泌する袋（唾液腺）はよく噛むことで周りの筋肉が動きポンプのように分泌が促されます。よく噛まない、この作用が低下して唾液の量も減ります。やわらかいものをよく噛まないで食べる習慣が続くと、ドライマウスの原因にもなります。

③ 口呼吸  
正常な呼吸は鼻呼吸ですが、鼻の病気や癖で口だけで息を吸ったり吐いたりすると、口の中が乾燥します。

#### ④ 唾液腺や全身の病気

自己免疫疾患のシェーグレン症候群や唾液腺自体の病気でも唾液の分泌が減少しますが、糖尿病や腎臓の病気でも多尿と口腔乾燥がおきます。

#### ⑤ 薬物の副作用

降圧剤、向精神薬、抗てんかん薬、パーキ

### ドライマウスの弊害

インソム病薬、抗ヒスタミン薬、鎮咳去痰薬、消化性潰瘍治療薬など、副作用として口腔乾燥がある薬が多く存在します。

### ドライマウスの対処法

原因となる病気があれば、その治療を行います。また服用している薬の見直しも大切です。精神的な緊張には、ストレスをマネジメントすることも必要でしょう。

水分を適度に補給し、うがいや丁寧な歯みがきで口の中を清潔に保つようにします。うがいにはアルコール成分が含まれていない洗口剤を使いましょう。アルコール成分が入っている洗口剤だと、かえって口の中の水分が奪われてしまい、口の乾燥を助長させてしまうこともあります。重度のドライマウスの治療としては、人工唾液や保湿ジェルを使うこともあります。

なにかとストレスが多い現代社会ですが、食事のときはゆったりとした気持ちでリラックスし、ゆっくりよく噛むところをがんばりましょう。