



11

月号

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
今月のテーマは「ドライマウス」です。

「ドライアイはよく聞くけど。ドライマウスって口の中が渴くこと？」その通りです。
ドライマウスは、現代病の一つと言われ、[さまざまな原因](#)で、文字通り口の中が乾燥する病気です。日本では約800万人の人が、ドライマウスの症状があるとされています。症状があるのに放置して対処しなければ、虫歯や歯周病だけでなく嚥下性肺炎などの全身疾患になる可能性があるので、注意が必要です。

ドライマウス

(口腔乾燥症)



ドライマウス の簡単な自己チェック法

- ✓ 口が渴いて話しにくい。
- ✓ 口の中がネバネバする。
- ✓ ぱさぱさした食感のものが食べにくい。
- ✓ 夜間、水を飲むために起きる。
- ✓ 口臭が気になる。
- ✓ 入れ歯で歯茎が傷つく

◎2つ以上当てはまる方は要注意です。

原因

○緊張、ストレス

交感神経が優位となり唾液の分泌量が低下します。

○口呼吸

アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎やアデノイド肥大、などによる鼻づまり。

○糖尿病、高血圧などの生活習慣病とその治療薬の副作用

生活習慣病の人はドライマウスになりやすく、その薬の中には唾液の量が少なくなったり、体の水分量が減る副作用があるものもあります。

○薬の副作用

抗うつ剤、鎮痛剤、抗ヒスタミン薬などは、副作用として口渇（唾液が減る）が現れる薬があります。

○放射線治療による影響

唾液を分泌する唾液腺が破壊されて唾液の分泌が悪くなる場合があります。

○口まわりの筋力低下

加齢により口まわりの筋力が衰えてくると唾液の分泌が落ちます。

○シュwegren症候群という自己免疫の異常によっておこることがあります

治療等

治療方法は、原因により異なるため、自分のドライマウスの原因が何なのか明確にすることが大切です。

以下の対策はあくまで「対症療法」なので、根本的治療には、医療機関を受診しましょう。

1. 保湿剤の使用

スプレータイプ、ジェルタイプ、リキッドタイプの3種類が市販されています。

種類	潤いの相対比較（一般的な比較）			使い方	おすすめのタイミング
	即効性	持続性	範囲		
スプレー	○	△	部分的	スプレーするだけ	・外出中・お仕事中・乾きに気づいたその時
ジェル	△	○	広げる必要がある	指などにとって塗り広げる	・就寝前・歯磨き後
リキッド	○	△	広い	コップなどに入れて口に含む	・歯磨き後

2. 唾液腺口腔粘膜マッサージ

ご自身で手軽にできる、唾液分泌を促すためのマッサージです。

「日本歯科予防センター」より引用

1. 耳下腺（じかせん）マッサージ	2. 顎下腺（がくかせん）マッサージ	3. 舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
		
親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

ドライマウスは単に口の中の病気ではなく、
疾患のサインとして全身疾患に結び付くこともあります。
たかがドライマウスと思わず、
しっかりと検査や治療を受けましょう。

診療科は、ドライマウスに力を注いでいる

歯科 になります

