

歯医者さん通信

File No 019 推定患者数は全国で800万人

ドライマウス

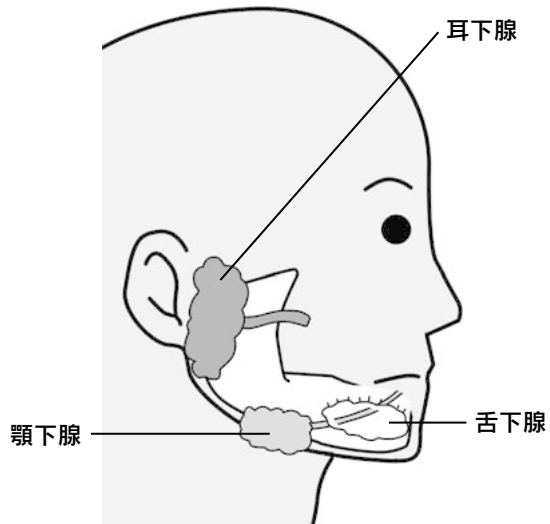


解説 近間 恭子 院長

ちかま歯科クリニック
札幌市中央区大通西5丁目2-2 橋本ビル4F
☎011(200)1188



唾液腺の位置



口腔乾燥症ともいわれるドライマウスは、口の中が渇くだけでなく、ネバネバ感や口臭、舌のひりひり感、それに伴う痛み（舌痛症）などといった症状が現れます。進行すると、しゃべりにくくなったり、摂食障害、虫歯や歯周病、場合によっては不眠を起こすこともあります。

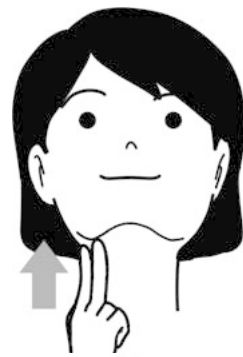
ドライマウスは唾液の分泌の減少によって起こります。唾液は口の中の3つの唾液腺から分泌され（図参照）、最も大きいのが耳下腺で、下顎のえらの張った場所の後ろから耳の前下方にかけてあります。さらに、舌下腺と顎下腺が口の底の深い部分に位置し、口の中の粘膜にも小唾液腺が分布しています。これらの唾液腺から、成人であれば1日あたり、1～1.5リットルの唾液が分泌されています。

ドライマウスの原因は明確に解明されていませんが、さまざまな理由が指摘されています。一つは薬物の副作用。抗うつ剤や精神安定剤、睡眠薬、抗パーキンソン剤、降圧剤など多くの薬の副作用として唾液の分泌の低下が

ドライマウスの主な症状

- 口が渇き、舌がひりひりした感じがする
- 乾燥した食品が食べづらい
- 食べ物が口の中でくっつきやすい
- 食べ物の味がしなくなったり、味が変わる
- 虫歯や歯周炎になりやすくなる
- 口臭

唾液腺マッサージの方法



左右の顎の下の顎下腺を指2本くらいで、ぐっと押し上げる



頬をゆっくりと手で回すようにマッサージし、耳下腺を刺激する

指摘されています。また、精神的なストレスや緊張が続くことで発症することもあります。ストレスがかかると交感神経が刺激され、唾液の分泌を抑制してしまうからです。

食生活も無関係ではありません。とくにファーストフードのような食事は、唾液を十分にだしなくても容易に飲み込むことができます。あまり咬まずに済むため、唾液腺を刺激せず、こうした食事を継続すると、唾液量を従来より減少させる要因になります。また、加齢による唾液腺の萎縮が指摘されることもあります。

口呼吸も口腔乾燥の要因になりますので、鼻炎などのアレルギー疾患がある場合は要注意です。この他、浮腫や糖尿病、脱水症、シェーグレン症候群などの病気や骨髄移植、放射線治療がドライマウスにつながることもあります。シェーグレン症候群は全身の外分泌腺の障害を引き起こす自己免疫疾患で、ドライマウスや眼球的乾燥症状（ドライアイ）が特徴。内科や眼科等でシェーグレン症候群の確定診断がつき、歯科で口腔乾燥症の診断がつけば、歯科でも人工唾液を保険適用で処方することが可能です。

ドライマウスはこのようにさまざまな要因があるため、生活習慣の改善や、薬剤や病気が要因の場合はまず主治医に相談することです。治療法としては対症療法が中心で、口の中の粘膜を保護するために保湿力の高い洗口液、保湿ジェル、唾液スプレーを使います。唾液の分泌促進を図るためにはキシリトール系のガムを咬んだり、唾液腺マッサージを勧めることもあります。

今、国内の推定患者数は800万人ともいわれています。入れ歯を使っている場合は口腔乾燥によって痛みが発生し、装着しにくくなってしまいうケースもあります。ドライマウスの症状でお困りであれば、最寄りの歯科医に相談してください。