



# 歯はなし 近頃、何だか口が渴く…それってもしかして「ドライマウス」かも!?

「ドライマウス」とは、主に唾液の分泌量が減り、口の中が渴く自覚症状のことを指します。唾液の量が減ると、むし歯になりやすかったり、味覚を感じにくくなったりと、体にさまざまな不調をきたしてしまいます。そこで今回は、近年増加しているドライマウスについてお話させていただきます。



## ドライマウスになってしまうと…

ドライマウスになるとどうなるのでしょうか？ 単に「口が渴く」だけではなく、主なところでは「むし歯や歯周病になりやすい」「口臭が強くなる」「感染症にかかりやすくなる」などがあります。

自分がドライマウスかどうか、次のセルフチェックで確認してみましょう。

**セルフチェック** 次の項目に当てはまる数が多いほど、ドライマウスの可能性が高くなります。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 口の渴きが3カ月以上続いている      | <input type="checkbox"/> 話をしていると声がかすれてくる    |
| <input type="checkbox"/> 自分の口臭が気になる           | <input type="checkbox"/> 口の中がヒリヒリと痛い        |
| <input type="checkbox"/> 口や喉が渴いて水が手放せない       | <input type="checkbox"/> 入れ歯がすぐ落ちてしまう       |
| <input type="checkbox"/> パンやクッキーなど乾いたものが食べにくい | <input type="checkbox"/> 舌や唇が乾燥してひび割れる      |
| <input type="checkbox"/> 口の中がいつもネバネバしている      | <input type="checkbox"/> 寝ていても口や喉の渴きで起きてしまう |



## 原因&なりやすいタイプは?

ドライマウスの原因には、次のようなことが考えられます。

### 主な原因

- 糖尿病や腎不全などの病気
- 薬剤の副作用
- ストレス
- シェーグレン症候群 (※喉と目の渴きが主な症状の自己免疫疾患)



### なりやすいタイプ

#### 朝食を食べない

起床時は口の中が渴いているうえに、朝食を摂らないと唾液の少ない状態が長時間続いてしまいます。

#### やわらかい食べ物を好む

噛み応えのないものばかり食べていると、噛む回数が少なくなり唾液の量も減少します。

#### 口呼吸している

鼻ではなく、口で呼吸をしてしまう方も気を付けてください。口呼吸をしていると口が半開きの状態で、唾液が蒸発してしまいます。

## 治療方法は?



糖尿病などの病気が原因の場合は、その病気の治療が対策となります。ほか、症状を和らげる対策法として、口の中の潤いを補うための保湿ジェルや人工唾液などの使用もあります。また、自分で手軽にできるケアとして、生活習慣を次のように見直してみましょう。

## セルフケア

- こまめな水分補給
- 食事を良く噛む
- ストレスをためない
- ガムや飴を舂める
- 鼻呼吸を心がける
- タバコとお酒は適量に



加齢とともに、ドライマウスの症状が出てくる方も増えてきます。「もしかしたらドライマウスかも…?」と思ったら、唾液の分泌量を増やせるような生活を日々心がけて下さいね。