

ドライマウス

女性はなりやすいものです。唾液の分泌には自律神経が深く関与しており、加齢による女性ホルモンの減少により自律神経の働きが乱れてしまうためと言われています。多くの問題を引き起こす原因となりうるものですので、普段の生活でちょっとした予防と対策をしてみましょう。気になる場合は、放置をせずに歯科口腔外科を受診しましょう。

◆女性はドライマウスになりやすい！

ドライマウスとは、唾液量が減少し口やのどが乾燥した状態のことを言います。現代病とも呼ばれ、罹患者は増加しています。最初は口の渇きが気になる程度のため軽くみられがちですが、不快感だけでなく歯周病や口腔感染症、口臭、虫歯などの多くの問題を引き起こす要因になります。ドライマウスの原因は、ストレス・更年期・加齢・生活習慣・薬の副作用などが考えられるほかに、免疫疾患のシェーングレン症候群、慢性唾液腺炎、甲状腺疾患、糖尿病などから起きている場合もあります。



唾液の分泌には自律神経が深く関係しています。緊張した時やストレスを感じた時に唾液が少なくなって口がカラカラに乾いてしまうのは、自律神経が緊張によって正常に働かなくなるためです。女性はドライマウスになりやすいですが、これは加齢による女性ホルモンの減少（更年期障害）により自律神経の働きが乱れてしまうためと言われています。唾液は1日に約1ℓ分泌されますが、ドライマウスだと自分が気付く頃には、唾液量は通常の半分程度になってしまっていることが多いです。

◆あなたは大丈夫？ドライマウスチェック

- 口の中が乾く
- 唾液が出ない
- 口臭が気になる
- 舌がもつれて話しづらいことがある
- 舌や唇がひび割れて、ヒリヒリする
- 口の中がネバネバする
- 食べ物が飲み込みにくい

左の症状に1つでもあてはまると、ドライマウスの可能性があります。



◆唾液の働きとドライマウスの予防法

唾液には以下のような働きがあり、口の潤いと健康を保っています。

- ①清浄と洗浄…歯や歯肉に残っている食べ物を洗い流す
- ②虫歯の予防…唾液に多く含まれるカルシウム、フッ素、リン酸イオンの働きで虫歯を防ぐ
- ③口内の保湿…話す、噛む、味わう、飲み込むなどを助ける
- ④細菌の抑制…菌の繁殖を抑え、感染症や口臭を予防する
- ⑤緩衝…口の中のpHを中性に保つ
- ⑥保護…口の中の組織を守る

また唾液の分泌は、就寝時に少なくなります。そのため夜間に口内細菌が繁殖しやすく、朝起きると口の中がネバついたり、口臭が気になったりしがちです。就寝前にはよりよいケアを心がけることが大切です。普段の生活の中でちょっとしたポイントに気をつければ、ドライマウスを予防・対策することができます。まずはご自宅で簡単にできることから始めてみましょう。

- 唾液の分泌を促す（よく噛んで食べる、ガムを噛むなど）
- カフェイン、たばこ、アルコールを控える
- 唾液腺を刺激するマッサージをする
- 口呼吸をやめて鼻呼吸を心がける
- 加湿器や加湿マスクを使う
- リラックスする時間を設ける