



加地薬局かわら版

2013年10月



★ 口腔乾燥症(ドライマウス)

口腔乾燥症とは、種々の原因によって唾液の分泌量が低下、または唾液分泌の質の変化によっておこる症状を言います。口渇、味覚異常、食事の飲みこみにくさ、舌苔、口臭、などの症状を感じられる事が多いようです。ひどい時には口内炎、口角炎がみられることもあります。

《原因》

加齢、ストレス、偏食、喫煙、全身性疾患、薬の副作用など。

《予防》

・水分補給をしましょう

うがいや水分補給をこまめに行い、口中を湿らせましょう。(お茶やコーヒーより水で)

また加湿器を使うこともよいでしょう。

・食事は良く噛んで食べましょう

唾液分泌を促すのに効果的なのが良く噛むことです。日頃から意識してみましょう。

・口呼吸しないように気をつけましょう

人は鼻呼吸するように創られています。鼻呼吸は外の空気中のほこりやバイ菌も取り除いてくれます。

◎舌体操、唾液分泌マッサージで唾液分泌の効果がみられることがあります。

舌体操 … 1.口をあけて①、②を各5回ずつ

2.口を閉じて①、②を各5回ずつ

- ① 舌で上唇と下唇を押す(歯をなめる)
- ② 舌で左右の頬を交互に押す(なめる)

唾液腺マッサージ …

[耳下腺]



耳の手前の頬を4本の指の腹を軽くあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)

[顎下腺]



親指で下あごの骨の内側の軟らかい部分にあて、耳の下から前のあごの下まで5か所くらい順に押す(各5回ずつ)

[舌下腺]



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくり押す(10回)

※参考「健康体操1・2・3」、県歯科医師会監修

★ その他の口腔ケア

洗口剤を利用し、口腔ケアを心がけている方も多いと思います。口腔症状の予防には口腔内を清潔に保つ事が大前提ですが、ケア用品を適切に使用しなければ効果が薄れてしまいます。

洗口剤には2種類あります。

・液体歯磨き … うがいをした後歯磨きするように設計されています。

歯ブラシで歯磨きしましょう。(ゆすぐだけでは歯垢はとれません。)

・洗口液 … 洗口によって効果を得ることを目的にしています。

十分な効果を得るためには、使用前によく歯磨きしておきましょう。

◎口腔乾燥症の方、刺激やアルコールに弱い人は、ノンアルコールタイプの洗口剤が良いと思います。

アルコール(エタノール)は口に含むと刺激を感じたり、口腔乾燥を引き起こすこともあるので注意しましょう。

※口腔の健康を保ち、快適な生活を心掛けましょう。

