

2014.9.1
No.76

ご自由にお持ち帰りください

ひがし TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

ドライマウス (口腔乾燥症) とは…?

唾液(だえき)の分泌量が少なくなることで、口の中が乾燥した状態になる症状です。口が乾燥した状態が続くと、舌の痛みや口臭などさまざまな症状が現れ、虫歯や歯周病などの原因にもなると言われています。

ドライマウス(口腔乾燥症)セルフチェック
当てはまる項目が多いほど可能性が高くなります。早めにケアすることが大切です。

- 口の渇きが3ヵ月以上続いている
- 口の中がネバネバする
- 食べ物が飲み込みにくい
- よく水を飲む
- 舌がヒリヒリ痛い・ひび割れる
- 味が分かりにくい
- 唇が切れる
- 口臭が気になる
- 虫歯がたくさんある

🌸 口の乾燥を防ぐポイント 🌸

毎日の食生活に気をつける

加齢や口周辺の筋力の低下により、唾液の分泌量が減ります。普段から食事のときは、よく噛むことが大切です。

生活習慣を見直す

お酒、カフェインの摂取はほどほどにしましょう。タバコもやめたほうが賢明です。

ストレスをためない生活を心がける

精神的に緊張するだけで唾液は出にくくなります。気持ちをリラックスさせることも大切です。

口腔内を湿潤させ、清潔に保つ

保湿剤配合のガムを噛んだり、デンタルリンス、リップクリームを使うと効果的です。また、部屋の湿度に注意し、寝る時にマスクをつけるのも保湿効果を高めます。

病気が乾燥の原因になっていないか?

鼻づまりなどで口呼吸になり、口の中が乾燥することがあります。また、発熱、脱水症、下痢、糖尿病、甲状腺異常などの病気でも乾燥が起こることがあります。早めの受診が必要です。

薬が乾燥の原因になっていないか?

風邪薬やアレルギーの薬、血圧の薬、睡眠薬、抗うつ剤、抗パーキンソン剤などの薬の服用で、口の中が渇くことがあります。これらの薬の副作用が引き金となってドライマウスが起こる可能性があります。医師、薬剤師にご相談下さい。



唾液を出すために、奥歯の付け根あたりに両手を添えて、円を描くようにマッサージするとドライマウスの予防に効果的です。

ドライマウスを防ぐ！食生活について

* 予防ポイント * よく噛む！

噛めば噛むほどたくさん出る唾液には、抗菌作用があるため、口の中を清潔に保つことに役立ちます。高齢になるにつれて、唾液の分泌量が減少してきますので、よく噛むことを心がけましょう。

🌸 食材を選ぶ

根菜類、魚介類(いか・たこ・小魚など)、豆類、乾物、ナッツ類などの、噛み応えのある食材を料理に使用することで、自然によく噛むことができます。

🌸 素材は大きめに切る

例) マッシュポテトサラダを、ザク切りにしたポテトのサラダに換えるなど



※ただし、硬いものをたくさん噛もうとして、一度に頑張りすぎると、顎関節症などになる恐れがありますので、注意しましょう。



糖尿病などの生活習慣病とドライマウスは、密接な関係があることがわかっています。不規則な生活や、現代人に多く見られる夜型の食生活を送っている方は要注意です。

🌸 1日3食、きちんと食べましょう

1日3食の習慣は、鎌倉時代に取入れられ、明治時代には一般庶民に定着したと言われていました。人間は生まれつき備わっている「体内時計」で睡眠・食事・活動などのリズムをコントロールしていると言われていて、1日3回の食事はそのリズムに合わせているため、食事を抜くことがあると体調を崩したり、生活習慣病を招くことになり、ドライマウスの危険性が高まります。

🌸 嗜好品、塩分の摂り過ぎに注意！

タバコは、口の中が渇くだけでなく、刺激によって口の中の粘膜を炎症させ、ドライマウスを悪化させます。また、料理の塩分が多すぎたり、お酒の利尿作用によっても口が渇く場合があります。就寝前の喉の渇きは、朝の口臭の原因となります。まずは禁煙、そしてお酒と塩分は控えめに。

* 予防ポイント * 規則正しい生活を！



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。