

ご存知ですか？ 唾液の働きとお口の乾燥について

DA. 盛島 優子

唾液は単なる「水」ではありません。私達にとって大切な存在です。
お口が乾く...それは「口腔乾燥症(ドライマウス)」という病気です。
様々な原因で大切な「唾液」の分泌が低下してお口の中が乾いてしまいます。

口腔乾燥症の原因

- 糖尿病や腎疾患、シェーグレン症候群など病気によるもの
- 筋力低下によるもの
- 薬の副作用によるもの
- ストレスによるもの
- 放射線治療によるもの など

口腔乾燥症が引き起こすお口のトラブル

- お口の中が汚れやすくなります。
→ ムシ歯や歯周病を引き起こす要因となり、口臭にもつながります。
- お口の粘膜に刺激を感じやすく、ヒリヒリした痛みが出たりします。
- 入れ歯がこすれて傷ができたり、入れ歯が外れやすくなります。
- 話しづらくなります。
- 食べ物の味がわかりにくくなります。

口腔乾燥症の対策には、お口のケアと保湿が大切です!!

◆ 明けましておめでとうございます。
◆ 昨年は自然災害が多い年でしたが、今年はどんな年になるのでしょうか...
◆ 皆様にとって幸多き一年でありますようスタッフ一同お祈り申し上げます。
◆ 今年もどうぞ宜しくお願い致します。

こんな症状があれば要注意!!

- 水をよく飲む
- 乾いた食物が食べづらい
- お口の中がネバネバする
- 口臭がある
- 舌がヒリヒリして痛い
- 入れ歯が合わなくなつて痛い
- むし歯や口内炎ができてやすい

1つでも、当てはまる項目があれば、
「口腔乾燥症(ドライマウス)」の疑いがあります!

口腔乾燥症の対処方法

DH. 飯島 和美

お水を飲んだり、専用の保湿剤などを使用して、お口の中に潤いを与えることが大切です。
部屋は、加湿器などを利用して、常に乾燥しないように心がけましょう。また、お口が渇くと唾液の分泌が働かなくなりますので、かむ回数を増やしたり、お口の回りの筋肉を動かしたりして、唾液の分泌を良くしましょう。
唾液腺マッサージも効果的です。

編集後記

お口も体も健康な1年を過ごしましょう。

DH. 志塚 純奈