



つばさだより

No.261
2016年8月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川 店	☎0229(22)7010
長町 店	☎022(308)5711	泉 店	☎022(772)1571
船岡 店	☎0224(58)1065	若林 店	☎022(289)8777
中新田 店	☎0229(64)1888	松陽台 店	☎022(361)9444
松島 店	☎022(353)2990	上杉 店	☎022(212)1126
玉川 店	☎022(365)2838		

暑さの厳しい季節になりました、皆様
いかがお過ごしでしょうか。

今回は「ドライマウス」についてお話
したいと思います。

ドライマウスとは？



ドライマウスとは、口の中が渴いている状態をいいます。口の中
の潤いを保っているのは唾液で、成人では1日におよそ 1.5L もの
量が分泌されています。なんらかの原因で唾液の量が減ると、口
の中が乾燥してさまざまなつらい症状があらわれるようになります。

現在、中高年を中心にドライマウスに悩んでいるひとは増えて
おり、65 歳以上の人口の 30%以上とも言われています。そして、
全体の8～9割が女性をしめています。

< 原因 >

ドライマウスの原因は、以下に分けられます。

① 唾液の蒸発

口呼吸などにより唾液が蒸発しやすい状態だと、口の中が乾
いてしまいます。口呼吸になる主な原因には、「鼻の病気（鼻炎・
慢性副鼻腔炎など）」や睡眠中の「いびき」「歯ぎしり」など
もあります。睡眠時無呼吸の方は口呼吸をすることがあるので、
ドライマウスになることがあります。

②唾液の分泌低下

唾液の分泌低下によっても口の中が渇きます。主な原因は「加齢」です。年をとると、からだのさまざまな機能が衰えてきますが、唾液を分泌する細胞も少しずつ減ってくるため、唾液自体の量も減ってしまいます。強いストレスを受けている場合や更年期には、自律神経の働きが乱れることから唾液の分泌が減ります。

③噛む回数が少ない、噛む力が弱い。

噛むことによって唾液を出す唾液腺が刺激されたり、唾液腺の周りの筋肉が動き、唾液腺から唾液を押し出します。柔らかいものばかり食べているとドライマウスになりやすくなります。また、いつも唾液の量が少ないと唾液腺の機能が衰えてしまい、唾液を出す能力も低下してしまいます。

④その他

「抗うつ薬」や「抗アレルギー薬」「降圧薬」などの副作用として、あるいは「糖尿病」や「シェーグレン症候群」の症状として唾液の分泌量が減ることがあります。

< 症状 >

自覚症状で最も多いものは「口やのどの乾燥」です。そのほか、「口の中の痛み」や「ねばねばした感じ」「違和感」「味覚がおかしい」「口臭」など、さまざまな症状があります。なかでも口の中の痛みを訴えるひとは多く、ドライマウスの患者さんの約7割が「乾燥」と「痛み」を併せ持っています。

○痛み

口の中の痛みは「ヒリヒリする」「ピリピリする」と表現されることが多いのですが、これはカビの一種であるカンジダが関与している事が多くあります。カンジダは誰の口の中にもある真菌で、普段は問題を起こすことはありません。しかし、唾液が減少するとカンジダが増加して粘膜に炎症がおこりやすくなります。

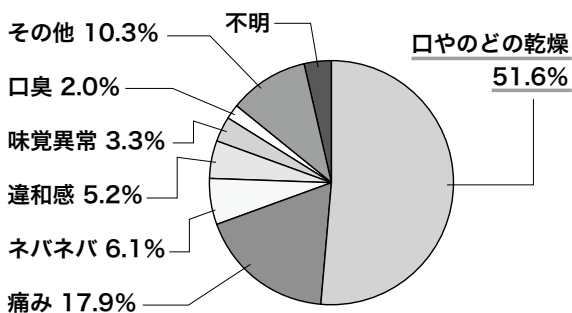
○虫歯や口臭

唾液が出ないと、カンジダだけではなく食事後の微生物の増殖を抑えることができなくなります。その結果、口臭が強くなる

こともあります。また、口の中の酸を中和することができなくなります。虫歯が発症し再発もしやすくなります。この「口の中の酸を中和して、虫歯を予防する働き」のほかに「食べかすや歯垢を洗い流すはたらき」「歯の表面を修復する再石灰化作用」などがあります。唾液の減少は虫歯になりやすい環境をつくることにもつながります。

ドライマウスの症状

〈患者さんが最も気になる症状〉



< 対策 >

① 歯 科

いびきや歯ぎしりがある場合には、歯科で口蓋（口の中の上の壁）を覆う形のマウスピースを作ってもらおうと良いでしょう。この、マウスピースを使った方の8～9割のひとにドライマウスの改善が見られます。「入れ歯があわないから硬いものが食べられない」と言う場合は、歯科に相談してしっかりと噛める入れ歯を作ってもらいましょう。

② くすりの副作用

くすりの副作用で口の中が渇く場合には、くすりの量の調節などでドライマウスが改善することもあります。ただし、くすりは主治医の指示通りに服用し、自己判断での中止はしないようにしましょう。

③ 日常生活で出きること

口の中の乾燥や不快な症状を改善するために、自分でできる対処法として、市販されているドライマウス用のケア用品を使

う方法があります。

代表的なものに、唾液の蒸発を防ぐためのマスク、潤いを補充するスプレーやジェル。刺激が少なく保湿剤が配合されたマウスウォッシュ等があります。ジェルを使う際には、唾液腺をマッサージするよう意識するのもよいです。

顎を動かすことも、唾液腺の刺激になります。ガム（虫歯予防や糖分摂取に注意が必要になることもあるのでシュガーレスのものがよい）、キャンディ、ミントや梅干しを使用した刺激法によって唾液の分泌が刺激されます。口の中の環境を改善させるために、食事の改善として乾燥食品・香辛料・アルコールを避けること。そして、禁煙が必要になります。

口の中の痛み、乾燥による咀嚼くと嚥下困難に関しては刺激のあるものを避ける、乾燥したものは液体に浸して食べる、温度を食べやすい温度にする。などがあります。また、硬いものであればしっかりと噛んで食べることを心がけてください。

また、自律神経のバランスを整えるために、リラックスをすることを心がけたり、規則正しい生活を送ることも大切です。

【参考文献・資料】

・きょうの健康 2014.4

・Michael Edger Colin Dawes Denis O'Mullane 唾液 歯と口腔の健康 原著第四版

・難病情報センターホームページ <http://www.nanbyou.or.jp/>

【訂正】前号 1 ページの記述に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

- ・ I型糖尿病 → 1型糖尿病
- ・ 全くインスリンが出てこない状態です。インスリンが注射が欠かせません。
→ インスリンを作り出す臓器（膵臓）の細胞が壊れているのが特徴です。
- ・ II型糖尿病 → 2型糖尿病
- ・ 運動不足・肥満・ストレス・食生活の乱れなどをきっかけに発病します。
→ 削除します。
- ・ インスリンが出されても効果が発揮されなくなったりします。
→ インスリンが出されても効果が発揮されにくくなったりします。

9月の栄養相談予定（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 2日（金）長町店
- ・ 6日（火）泉店
- ・ 8日（木）中新田店
- ・ 12日（月）上杉店
- ・ 14日（水）多賀城店
- ・ 16日（金）古川店
- ・ 20日（火）玉川店
- ・ 26日（月）船岡店
- ・ 28日（水）松島店
- ・ 29日（木）松陽台店