

口腔内乾燥症【ドライマウス】

唾液の分泌が低下すると、**口腔内乾燥症【ドライマウス】**となります。

唾液分泌は自律神経系の支配領域です。

(緊張すると口が渇くのは、交感神経が働くためです。)

ドライマウスは唾液量の低下だけでなく、抗菌作用のあるラクトフェリンが極端に減ってしまい、唾液の“質”も低下しています。また、唾液量が少なくなると、ムチンが多くなり唾液が粘っこくなります。

ドライマウス進行度

ステージ1… 食事のとり方や生活習慣を見直し、唾液腺マッサージなどを行うことで改善されます。

ステージ2… 最近舌がピリピリしたり、口の中の渇きが気になることはありませんか？
舌背の糸状乳頭が消失してきていることもあります。
専用の洗口剤やジェルを使用して下さい。 ←杉山歯科医院でも販売しています。
また、ラウリル硫酸ナトリウム無配合の歯磨き粉を選びましょう。

ステージ3… 舌がつるつる、ひびわれで、食事にも影響します。
内服薬の副作用、シェーグレン症候群や放射線治療を受けた方など、内科の先生との相談も必要です。

日常生活での対策

- ①**食事** よく噛んで食べましょう。
 - 1 火を通して水分を抜く。
 - 2 細かく千切りにせず、大きめに切る。
 - 3 繊維にそって切る。
- ②**健口体操** 唾液腺をお風呂などでマッサージ。
舌を動かす。
頬を膨らます。
- ③ **生活習慣**
 - 1 シュガーレスガムを噛む。
(歯(入れ歯)につきにくいガムもあります。)
 - 2 おしゃべりをする。
 - 3 カラオケで歌う。

唾液量の測定

『私って、ドライマウス…?』と気になる方は、簡単に検査できます。

湿潤度検査用具<キシウエットテスター>を使用して、唾液量が正常範囲かどうか調べることができます。

測定方法は、舌に専用の測定紙に触れるだけです。

検査料は¥200です。

どうぞお気軽にお試し下さい。

よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促進させ、皮膚や胃腸粘膜を良好に保つ効果があります。

また、脳の働きを活性化させ、認知症の予防にもなります。

お口の健康はとても重要です。