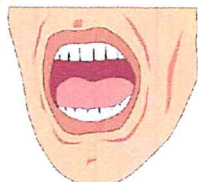


ドライマウス (口腔乾燥)

NO. 85

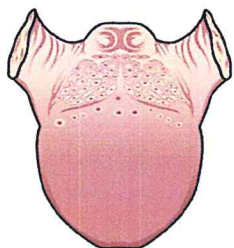


日常生活において口の渇きを感じる事が多くなっている方が増えています。

病的な状態(高熱や下痢)あるいは生理的な現象(精神的な緊張や興奮)や薬物性など様々です。

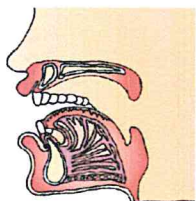
ドライマウスという唾液が減って、口が渇く、この病気は実は恐ろしい病気であることが解かっています。

虫歯や歯周病の悪化、激しい舌の痛み、口の中がピリピリ痛い、口が渇いてうまく会話が出来ない、唇がひび割れして痛いなどからはじまって、最悪の場合肺炎を起こすことがあります。

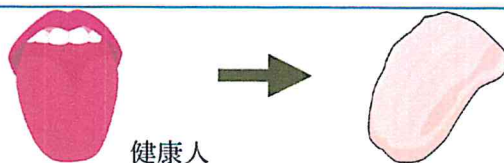


口の中には常在菌が住んでいます。唾液には抗菌作用があり、一定の数以上の細菌を増やさない働きをしています。

何らかの原因で唾液が少なくなると、舌の菌が増殖しはじめ、気管から肺に入りさらに増殖して肺炎を起こすことがあります。



医者が舌を見るのはなぜ？
病気になるると医者がよく「舌を見せてください」といいます。これは舌についているコケ、舌苔(ぜったい)を診ているのです。
健康人の舌の表面は薄い舌苔で、少し湿っています。
ところが、胃が痛くて、食べられない時や熱が出ている時などは、舌が渇いて舌苔が目立ってきます。舌が白や黄色、茶、緑などになります。医師はこれを見て診断の手掛かりにします。



健康人

<口が渇く主な原因>

■シェーグレン症候群

唾液や涙が減少する病気で、中年以降の女性に多く、最近増加しています。

■唾液分泌機能の低下を起こす一部の薬剤(すべてのものではありません)

利尿剤(尿を出す、血圧を下げる)

降圧剤(血圧を下げる)

抗ヒスタミン剤(アレルギーの薬、花粉症の薬)

精神安定剤(鎮痛薬、睡眠薬)

抗うつ剤(安定剤)

鎮咳去剤(咳止め、風邪薬)

抗パーキンソン剤、鎮吐剤など



- 鼻炎などによる口呼吸
- 口の周囲の筋力低下で口が開いてしまう
- 更年期障害



<ドライマウスの予防対策>

- ◎ うがいをする。(保湿成分を配合したうがい薬など使用)
- ◎ 口呼吸をしない(マスクをする)
- ◎ 薬を変える。
- ◎ 常にペットボトルを携帯する。(口を潤す)
- ◎ 唾液分泌をうながすにはコンブや梅干、レモンなどは効果的です。
- ◎ 部屋を乾燥し過ぎない。
- ◎ タバコやアルコールを控えましょう。
- ◎ 食物はよくかみ、唾液の分泌をよくしましょう。

うがいを
しよう



コンブ



ドライマウス(唾液の減少)は「歳のせい」「気のせい」と思っている方、もしや？

どこに原因があるのか確認してみましょう。

舌が痛い、ざらざらする、入れ歯を調節しても合わない、味音痴になった、等の症状がある方は、一応ドライマウスを疑ってみましょう。