

ドライマウス

唾液には口の中を潤す働きの他、殺菌作用や免疫機構などの自浄作用や、消化機能など様々な働きをします。毎日 1.5ℓ～2ℓの唾液が分泌されていますが、口の周りの筋肉が衰えたり、唾液腺の分泌能力が低下したりすることで、20歳ごろから徐々に唾液の量は低下していきます。

【ドライマウスの問題点】

・虫歯や歯周病に罹患するリスクが増す。

唾液に含まれる殺菌作用などの自浄作用が機能せず細菌が増加することでリスクが高まる。

・誤嚥性肺炎を引き起こすリスクがある。

口の中が乾燥し、増殖した細菌が肺に入り込むことにより引き起こす。また、口の乾燥により食べ物を飲み込みにくく食事を摂れなくなるリスクもある。

・風邪や感染症のリスクが高まる。

口呼吸になることで、ウイルスや細菌がダイレクトに口の中に入り込みリスクが高まる。

・口臭が強くなる。

口の中の細菌が増殖することで口臭が強くなる。

【原因】

- ・マスク着用による口呼吸の常習化
- ・過度なストレスや緊張
- ・薬の副作用（風邪薬、抗アレルギー薬、安定剤や高血圧薬など）
- ・持病（糖尿病、シェーグレン症候群、ベーチェット病など）
- ・慢性的な口呼吸
- ・加齢

【ドライマウスのチェックリスト】(3個以上の該当でドライマウスの可能性あり)

- 口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 気が付くと、口で呼吸している
- あまり笑うことがない
- 歯磨きをしても虫歯になりやすい
- 耳の下が痛み、腫れることがある
- 舌が絡まって話しにくいことがある
- 舌がヒリヒリする、痛い
- 味が変わった気がする
- 味の濃いものが舌にしみる
- 食べ物が飲み込みにくく、水が欠かせない
- 夜のどが渴いて目が覚めることがある
- お酒をよく飲む
- 常用している薬がある。

【ドライマウス対策】

- ▶ 唾液腺マッサージ
- ▶ 舌回し運動で唾液分泌
 - 舌を口の中でぐるぐると大きく回したり
 - 上下の歯茎の根元を舐めるように動かす
- ▶ ガムをかむ(できれば砂糖不使用品)
- ▶ よく噛んで食べる

唾液腺のマッサージで唾液の分泌を促そう

①耳下腺(10回)



上の奥歯あたりで後ろから前へ回す

②顎下腺(5カ所ほど、各5回)



耳の下から顎の下までずらしながら押す

③舌下腺(10回)



両手の親指で顎を真下から押し上げる