

2018年2月26日掲載

口腔乾燥と口腔ケア 唾液の分泌 増加が鍵

高齢者の方が「口が渇いて深夜に目が覚める」「起床時に口が渇いている」といった症状を訴える場合があります。

口の渇きを中心にいろいろな自覚症状がある状態をドライマウス、または口腔（こうくう）乾燥症と言います。最近では中高年や高齢者だけでなく、若い人の間でもその症状を訴える方が増えています。

口渇の症状をきたす疾患には、糖尿病、シェーグレン症候群、尿崩症、自律神経失調症、日射病、更年期障害などがありますが、口腔乾燥症の原因の多くは、口呼吸、ストレス、食生活や生活習慣、糖尿病や高血圧などの治療薬の副作用などです。

口の中が乾燥した状態では、不快感や痛みのほか、風邪や肺炎などを引き起こしやすくなる、むし歯や歯周病になりやすくなる、口臭がひどくなるなどいろいろな面で弊害が起きます。

口腔乾燥症の対症療法として、①ラウリル硫酸ナトリウムやアルコール成分を含まない歯磨き剤の選択②規則正しい生活を送り、唾液の分泌をコントロールする自律神経のバランスを保つ③鼻で呼吸する④水分補給とうがいの回数を増やす⑤唾液腺マッサージや口のストレッチを行い、唾液分泌を促す⑥口腔保湿剤の使用などがあります。

唾液を増やすことの利点としては、むし歯や口臭の予防、食事がしやすくなりおいしく食べられる、発音がしやすくなるなどです。

口腔乾燥でお悩みの方は、かかりつけの歯科医師に相談して下さい。