

# ドライマウスについて

皆さんはお口や喉の乾燥が気になったことはありますか？

現在日本のドライマウス人口は 800 万人といわれています。

**ドライマウス**とは、何らかの理由で唾液分泌量が極端に少なくなる事で、軽度ではお口の中の乾燥、ネバネバ感、歯垢、舌苔の増加、それに伴った口臭などがあります。重度になると強い口臭、乾燥により舌表面がひび割れ痛みを生じる舌痛症になる事もあります。

## ドライマウスの検査法

ガムテスト、サクソテスト、唾液腺造影など色々な方法があります。

### ガムテスト

ガムを 10 分間噛んでもらい出た唾液量を測ります 10ml 以下だと唾液分泌が低下していると言われています。

## ドライマウスチェック項目

- 飲み物無しで物が食べられない
- 夜中に口が渇いて水を飲む。
- 口臭がする
- 口の中がネバネバする。
- 食べ物の味がおかしい
- 義歯で口の中が傷つきやすい
- 舌がヒリヒリする

ここに当てはまる数が多いとドライマウスになっている可能性が高くなります。

## ドライマウスの主な原因

### 食生活

現代の食事は昔に比べよく噛まなくても食べられるやわらかいものになってきている為（その分）唾液の分泌量が少なくなり口の中が乾燥してしまいます。

### ストレス、緊張

ストレスがかかったり緊張すると交感神経が刺激され唾液の分泌が抑制されます。

### 薬物

抗うつ剤や鎮痛剤、抗パーキンソン剤、降圧剤等の薬品には副作用としてドライマウスが出る場合があります。

### 口の周りの筋力の低下

年齢とともに口やあごの周りの筋力が低下する為唾液の分泌量が低下してしまいます。

### 病気等

シェーグレン症候群や糖尿病や貧血や腎不全等の病気やもともと唾液腺が少ない為にドライマウスが起こることもあります。

### その他

過度のアルコール飲用や喫煙、過呼吸、口呼吸等為。

## ドライマウスの対処法

### 薬剤

服用している薬が原因であれば、医師に相談して可能であれば変更する。

### ストレスを溜めない

### よく噛む

ガムを噛んだり食事のとき良く噛む。

### 口の周りの筋肉を鍛える。

口の周りの筋肉を鍛える事によって唾液腺に刺激を与え唾液量を増やす。

## 病気の治療をする

糖尿病や貧血などでドライマウスが起きている場合それらの治療を行う事で症状が改善していきます。

## その他

シェーグレン症候群や唾液腺が少ない等でドライマウスが起きている場合、人工唾液や軟膏、うがい薬や内服薬等に対応することもあります。

## 医薬品



人工唾液サリベート



内服薬サリグレン

## 医薬部外品

洗口剤タイプ



ジェルタイプ





スプレータイプ