

健康チェック

ドライマウス(口腔乾燥症)を予防しましょう

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

●ドライマウス(口腔乾燥症)とは

ドライマウスとは唾液の分泌量が低下し、口腔内が乾燥した状態のことをいいます。唾液には虫歯を防ぐ作用、口腔内の細菌やウィルスの増殖を抑える抗菌作用、舌に味の成分を届け、味を感じやすくする作用などがあり、不足することでこれらが十分に作用しづらくなります。

ドライマウスの症状

- ・食物が飲み込みにくい(嚥下障害)
- ・ごはんが今までと味が違い、おいしくない(味覚障害)
- ・夜中に口腔内が渴ぎ、目が覚める
- ・口の中がネバネバする
- ・乾いた食物が噛みにくい

●ドライマウスの予防法は

- よく噛んで食べる
- こまめに水分を補給する
- タバコやお酒を控える

喫煙は、ニコチンが交感神経を刺激し、唾液の分泌量を減らします。過度な飲酒は、脱水症につながるため、口腔内も乾きます。

●ストレスを解消する

ストレスで緊張が高まると、唾液の分泌量が減少します。

●口呼吸を減らし、鼻呼吸するように意識する

口呼吸を普段している方は、口腔内が乾燥しやすくなります。