

シリーズ第54話

ドライマウスとは

ドライマウスって何？

皆さんの中に、いつも口が渇いて小さなペットボトルを持ち歩いていらっしゃる方がいますか？それは、きつとドライマウス（口腔乾燥症）に悩まれていると思われまます。ドライマウスの患者さんは、日本におよそ800万人いると推定され、性別では特に女性に多い病気です。

唾液は1日に約1〜1.5リットル分泌されるが、ドライマウスになると、この唾液の分泌量が著しく減ってしまい、口中が乾燥します。症状としては、口や喉の渇きが現れ、絶えず潤いの足りない状態になります。舌や口の粘膜がひび割れて痛くなったり、出血したりします。放置すると、口臭が強く、歯周炎がひどくなり、虫歯ができやすくなったり、口にカビが生えたりします。

ドライマウスの原因

原因には、薬物、加齢、全身疾患、食生活、ストレスなどが挙げられます。

薬物はドライマウスの大きな原因の一つで、薬物の8割が口腔乾燥を引き起こすと警告する学者がいます。特に睡眠薬、抗うつ薬といった向精神薬によく起こります。

また、加齢とともに唾液腺の萎縮する割合は、女性に多く、これはドライマウスが女性に多い一因と考えられています。

全身疾患には、自己免疫疾患であるシェーグレン症候群が挙げられます。この病気は女性が男性の約10倍という高い確率で発症し、唾液腺が機能不全を起こします。ほかにミクリツツ病という唾液腺がターゲットにされる病気もあります。

生活習慣では、しっかりと食



市民病院
歯科口腔外科部長
堀内隆作

べ物をかむことによつて唾液は分泌され、最近では、あまり嚙まなくても済む、ファーストフードの割合が高く、このため現代人は、唾液の分泌量が従来よりも少なくなっていると報告されています。また、口で呼吸をする方は、その生活習慣がドライマウスを引き起こします。例えば、夜間に口で呼吸をしている方は、朝起きると口の中が乾燥しています。

日常生活では、ストレスが病状を悪化させると報告されています。すなわち、ストレス、緊張によつて、交感神経が極端に刺激され、唾液の分泌が止まり、口の中がパサパサになって、ドライマウスが引き起こされます。

ドライマウスの治療法

身近でできることは、よく噛んで食することが大切です。食

事では、お酢、梅干、レモン、クエン酸など、唾液分泌を促進する食べ物を多く取るように心掛けましょう。そして、ストレスを避け、小まめに水分補給しましょう。キシリトールのガムもお勧めです。口呼吸をする方には、ガゼが保湿されたマスクが市販されており、試してみたいかがでしようか。耳下腺、顎下腺などの唾液腺をマッサージするのも良いでしよう。

薬局店に出かけるとドライマウス対策グッズが多くあります。薬用トローチ、のど飴、口腔内保湿ジェル、含嗽剤もさつぱりと味付けされています。治療用の軟膏、粘稠な唾液を分解する喀痰溶解剤、漢方薬もあります。さらに専門的になれば、保湿用マウスピースを作ったり、唾液腺ホルモン剤、人工唾液スプレー、唾液分泌促進薬などを処方したりしています。ドライマウスの方は、一度歯科の受診をお勧めします。