ひまわりだより

NO.209
2015年10月

巾上ひまわり薬局　松本市巾上10－5　TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局　塩尻市長畝230－3　TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定 休 日　日曜・祝日

急に寒くなってきましたね。そろそろお肌の乾燥も気になる季節です。お肌だけでなく、最近は口も渇くなあ・・と思う方、今月のテーマは「ドライマウス」です。

＊ドライマウスとは？

ドライマウスとは唾液の分泌が少なくなることです。
ドライマウスになると食べにくい、口の中がネバネバする、などの症状が出ます。また、口中の細菌が増えて口臭、虫歯、歯周病、風邪をひきやすくなるなどのトラブルが起きやすくなるといわれています。

＊唾液の役割

　ドライマウスになるとなぜトラブルが起きるのでしょう？唾液は

① 消化を助ける

② 口内の洗浄と抗菌

③ 口内粘膜の保護と修復

　など、重要な役割を果たしています。そのため、ドライマウスになると最初に挙げたような症状があらわれてしまうのです。

＊原因と対策

　誰でも加齢と共に唾液の分泌量が減りますが、それ以外にもドライマウスの原因はさまざまあり、複数の原因が重なっていることもよくあります。

① 噛む回数が少ない

　唾液は噛むことによって唾液腺が刺激され、唾液線の周りの筋肉が動いて唾液線から唾液を押し出します。噛む必要のない柔らかいものばかりの食事だとドライマウスになりやすいといわれています。たくさん噛んで食事しましょう。

② 薬の副作用

　かぜ薬・アレルギーの薬・頻尿の薬・精神疾患の薬・利尿剤などで、唾液の分泌が減るものがあります。「薬のせいでドライマウスかな？」と気になったら、

ぜひ薬局でご相談ください。原因となる薬があった場合、治療上どうしても必要な薬だと中止にはできないことも多いですが、そうでなければ、他の薬への変更や薬の量の調節を医師に相談できる場合があります。

③ 脱水

体全体が脱水状態だと、唾液の分泌も減ります。

水分補給が必要ですが、心臓病や腎臓病がある方の水分補給量は医師に相談しましょう。

また、糖尿病で高血糖の時に体が脱水状態となりドライマウスになります。

④ 病気

シェーングレン症候群（自己免疫疾患のひとつ）でドライマウスになります。この場合は唾液の分泌量を通常に戻すことは難しいので、元の病気を治療しつつ、人口唾液で補うことになります（医師の処方で出る薬や市販のものもあります）。

そのほかに、唾液線に炎症ができた場合にもドライマウスになります。

⑤ ストレス

唾液の分泌は自律神経によってコントロールされています。強いストレスを感じていたり、緊張状態だと交感神経優位になり唾液の分泌が抑制されます。逆に、リラックス状態になると副交感神経優位になり唾液の分泌量は増えます。

⑥ 口呼吸

口呼吸によって、唾液が渇いてドライマウスになります。鼻呼吸を心掛けましょう。

＊ドライマウスになってしまったら？

ドライマウスになってしまったら、その原因を明らかにして取り除かねばなりません。

自分では原因が分からない場合は、かかりつけの医師や歯科医師に相談し、治療が必要な状態なのか診てもらいましょう。原因が病気の場合に唾液の分泌を促す飲み薬を使うこともありますが、まず自分で出来ることとして、よく噛んでの食事や、唾液線のマッサージをやってみましょう。

唾液腺マッサージ