

ドライマウスの予防法とケア

ドライマウス（口腔乾燥症）とは、唾液の分泌量が少なくなること、口の中が乾いた状態になる症状です。ドライマウス人口は年々増加しており、現在は800万人と推定されています。しかし、ドライマウスはまだまだ自覚者の少ない症状であることから、潜在的なドライマウス予備軍は3,000万人にも及ぶといわれています。

お口が乾く経験のある方は、ドライマウスの特徴を理解して毎日の生活の中でケアすることが大切です。

■あなたは当てはまる項目がいくつあるか、チェックしてみましょう。

ドライマウス（口腔乾燥症）のチェック

- ☐ 1 口の乾きが3ヶ月以上毎日続いている
- ☐ 2 アゴの下が繰り返し、あるいはいつも腫れている
- ☐ 3 乾いた食べ物を飲み込む際に、しばしば水を飲む
- ☐ 4 日中、水をよく飲む
- ☐ 5 夜間に、のどが乾いて水を飲む
- ☐ 6 乾いた食品が噛みにくい
- ☐ 7 食べ物が飲み込みにくい
- ☐ 8 口の中がネバネバする
- ☐ 9 口の中が粘ってしゃべりにくい
- ☐ 10 口臭がある
- ☐ 11 義歯をしているせいで傷つきやすい

※当てはまる項目が多いほどドライマウスの可能性が多くなります。

■口の乾きを防ぐ日常生活のポイント

○口腔内を湿潤にさせ、清潔に保ちましょう。

保湿剤配合の飴やガムを噛んだり、保湿剤配合のマウスウォッシュ（デンタルリンス）を使うと効果的です。ただし、むし歯にならないようシュガーレスやキシリトール配合のものを選びましょう。

○毎日の食生活を正す

普段から食事のときは、よく噛み咀嚼回数をふやすことを心がけましょう。また、酸味のある食べ物で口の中を刺激するのも効果的です。

○生活習慣を正す

「お酒はほどほどにする」「タバコをやめる」など日頃の生活習慣の改善に心がけましょう。

○ストレスをためない生活

精神的に緊張すると、それだけでも唾液は少なくなります。気持ちをリラックスさせることも大切です。また軽い運動も効果的です。

■唾液の分泌を促すマッサージ方法

○耳下腺（耳たぶの下あたり）

人差し指から小指までの4本の指を頬に当てて、上の奥歯のあたりを回すようにマッサージします。

10回くらいやりましょう。

○舌下腺（舌の付け根の真下のアゴの部分）

舌の付け根の真下のアゴの部分、アゴの下を親指で押すようにマッサージします。

5回くらいやりましょう。

○顎下腺（アゴのエラ部分から3cm内側の部分）

アゴのエラ部分から3cm内側の部分、耳の下からアゴの下あたりを指先で押すようにマッサージします。

5回くらいやりましょう。



医療法人メディカルフォース

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13条 1丁目 2-1

フリーダイヤル: 0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日（第1,3,5） 10:00～16:00

休診日: 土曜日（第2,4）・日曜日・祝祭日