

ドライマウス

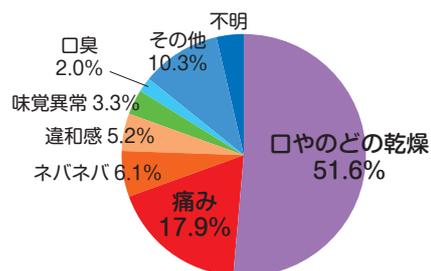


ドライマウスの症状

口の中の潤いを保っている唾液の量が何らかの原因で減ると、口の中が乾燥しさまざまな症状が現れるようになります。これがドライマウスです。中高年が中心で、全体の8割を女性が占めています。

最も多い自覚症状は「口やのどの乾燥」で、次に「痛み」が多く、その他、「口の中がネバネバした感じ」「違和感」「味覚がおかしい」「口臭」などさまざまな症状があります。

ドライマウス患者の訴え



唾液が減ると細菌が繁殖する

唾液は口の中の細菌の増殖を抑える働き（抗菌作用）があるので、唾液が減るとカビの一種カンジダが増加して粘膜に炎症が起こったり（口腔カンジダ症）、口臭が強くなったり、虫歯にもなりやすくなります。唾液が減ってしまう主な原因は「唾液の蒸発」や「唾液の分泌低下」です。鼻の病気やいびきなどで口呼吸になると唾液が蒸発しやすくなります。唾液の分泌低下は加齢による場合が多いのですが、糖尿病などの症状や、抗うつ薬・抗アレルギー薬等の副作用として起きる場合もあります。



自分でできる対処法

症状を改善するために自分でできる対処法としては、唾液の蒸発を防ぐマスク、潤いを補充するスプレーやジェル、除湿剤が配合されたマウスウォッシュなど市販のドライマウス用ケア用品を使用する方法があります。

耳の下の唾液腺を指で円を描くようになでると、唾液腺の中でも最も大きい耳下腺が刺激され唾液が分泌しやすくなります。唾液腺は他にも下あご後方の顎下腺、舌の下に舌下腺などがあり、あごを動かすことで刺激することができます。食事をするとき意識してよく噛むことを心がけましょう。

また、唾液を減らさないために、口呼吸をしないよう意識すること、水分をこまめにとること、ストレスをためないことも大切です。

唾液腺マッサージ

【唾液腺マッサージの手順】

唾液の分泌を促すためには、大きな唾液腺がある場所をマッサージすることが効果的です。唾液が出てきたことが実感できればOK。

1から3を3回ほど繰り返しましょう。食前に行つのがオススメです。



- 1 耳下腺マッサージ
- 2 顎下腺マッサージ
- 3 舌下腺マッサージ



人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。



耳の下から顎先まで、顎の内側を指先をつかって何か所か押すようにします。



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。