

お口の乾きが気になりませんか？

私たち歯科衛生士は、患者さんから口腔乾燥に関連する訴えを聴くことが多くあります。しかし一方で、誤った認識から症状をそのまま放置している方や「口が乾くのは高齢だから…」と諦めてしまっている方もいて、口腔乾燥が食欲低下から意欲低下につながり、ひいては生活の不活発へとつながっていることもあります。そこで、症状に早く気づいていただくための簡単な自己チェックリストを用意しました。当てはまる項目が1つでもあれば、口腔乾燥かもしれません。このような場合は早めに歯科医院を受診してみましょう。

自己チェックリスト

- 口が乾く
- 夜中に乾きで目が覚める
- 乾いた食べ物が噛みにくい
- 食べ物が飲み込みにくい
- 今までと味が違う
- 口の中が粘ってしゃべりにくい
- むし歯や歯周病になりやすい
- 口臭が気になる



乾燥した口腔内写真

口腔乾燥の原因となるもの

1. 薬や病気によるもの

全身疾患として、糖尿病や腎臓病、唾液腺の病気やシェーグレン症候群、脳血管障害や放射線治療などが原因となって口腔が乾燥する場合があります。また薬剤では、睡眠剤、精神安定剤、抗うつ剤、一部の風邪薬やヒスタミン剤、血圧降下剤、他にも骨粗鬆症に対する薬、抗がん剤や免疫抑制剤にも、副作用として口が乾くものがあります。花粉症の薬や、胃酸を抑える胃薬や頻尿を抑える薬にも唾液が出にくくなり、口が乾く原因となるものがあります。しかしご自身の判断で治療薬を飲むのをやめたりせず、主治医と相談しましょう。

2. 身体的な変化によるもの

筋力の低下

唾液は嚙むという刺激が脳に伝わることで分泌されるため、嚙む筋肉が衰えると唾液が出にくくなります。また、筋力の低下した舌が重力により下がるために、就寝時に舌が気道を閉鎖すると口呼吸が進み、口の乾燥が生じます。嚙下体操などで筋力を鍛えることにより、筋肉量の減少を予防することができます。また、よく噛んで食べることも効果があります。一口、30回以上嚙む、一度飲み込んでから次の食材を口に入れる、嚙みごたえのある食材を選ぶなどを意識して行ってみましょう。

ストレス

普段は口の乾きを感じることもなくても、緊張すると口の乾きを覚えます。唾液を分泌する唾液腺は「自律神経」に支配されており、緊張すると、交感神経が優位になり、サラサラした唾液の分泌を止め、ネバネバとした唾液を少し分泌するためです。精神的なストレスも口腔乾燥の原因になります。

口呼吸

口呼吸は口が乾くだけでなく、外気をそのまま取り込むため、異物やウイルスが直接侵入して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。日ごろから鼻呼吸に切り替えるよう努めることが大切です。

3.その他

水分の摂取量の不足、食生活、口腔の清掃状態等、いろいろな原因があります。

口腔乾燥への対応

口腔乾燥への対応には筋力低下を防ぎ唾液分泌を促すように口腔を動かすこと、唾液腺のマッサージ、こまめな水分補給や水分の蒸発を防ぐマスクの使用、部屋の湿度の調節、保湿剤の使用等があります。必要に応じて全身状態や生活環境も配慮した上での治療や食事内容、生活習慣の改善などを行うこともあります。

今回は、口腔乾燥への対応の一つとして筋力低下を防ぎ唾液分泌を促す口腔の運動をご紹介します。各箇所の伸張やリラクゼーションを意識しながら、気持ちよさが感じられる程度に行うと効果的です。

唾液腺マッサージ



● 耳下腺への刺激 10回
耳の横を手指で後ろから前に向かって回すようにマッサージする。



● 顎下腺への刺激 10回
指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



● 舌下腺への刺激 10回
両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

口の周囲の体操



口を大きく「あー」と開く

口を「いー」としっかり伸ばす

口を「うー」としっかりすぼめる

頬の運動



右頬を膨らます

左頬を膨らます

両頬をすぼめる

舌の体操



舌を右・左に動かす

舌を前・後に動かす

舌を上・下に動かす

提供：福岡県歯科衛生士会

こんな効果が期待されます

- **口腔の潤い改善**
唾液分泌が促進され、自覚症状が軽減する。
- **口腔機能の改善**
味覚が改善されおいしく食べられる。嚥下機能・^{がい}咳反射が改善し安全に食べられる。舌や粘膜の動きが滑らかになることで、発声・発語が向上する。
- **口腔健康感の改善**
口腔のねばつきが軽減したことで、精神的ストレスが緩和する。飲み込みがスムーズになりむせにくくなる。食事が楽しくおいしく感じられる。

口腔乾燥は、原因に応じた対応が必要になりますので、気になる方は早めに歯科医院へ受診をし、相談されることをおすすめします。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)