

ドライマウスとは？

ドライマウスとは、唾液の量が減って口やのどが乾燥した状態のことを言います。唾液が減ると、しゃべりにくい、乾いた物が食べづらいなどの症状が出るだけでなく、「歯周病」「虫歯」「口内炎」「味覚障害」など、そのほかの病気も引き起こすことがあります。

ドライマウスになると、以下のような症状が出る場合があります。

- ✓ 口が乾く ✓ 口の中がネバネバする
- ✓ 夜中に喉の渇きで目が覚める ✓ 舌や口の粘膜が痛い
- ✓ 乾いた食べ物食べにくい、飲み込みにくい
- ✓ 口臭が気になる



他にも、「唾液の分泌量が低下する」ことで、次のような症状に繋がることがあります。

- ✓ 虫歯や歯周病になりやすくなる ✓ 風邪をひきやすくなる
- ✓ 味覚がおかしくなる

とぎょぎょ口が乾くなど、一時的な症状であれば多くの人が経験する中で、問題はありません。

これらの症状が一時的ではなく、3カ月以上続くようであれば口腔乾燥症として治療が必要となる場合があります。

自分でできるドライマウス対策

ドライマウスの原因はさまざまですが、生活習慣や加齢が原因の場合、根本的に解決することは難しいため、セルフケアや対症療法による対策が大切です。

- ① **唾液腺マッサージをする**
乾燥症には唾液腺を刺激する「唾液腺マッサージ」が効果的です。口の周りにある3つの唾液腺をマッサージして刺激し唾液の分泌を促します。強く押しすぎず、5~10回程度を目安に優しく刺激しましょう。
- ② **舌ストレッチをする**
舌のストレッチも唾液の分泌増加に効果的です。
 - ・舌を突き出したり引っ込めたりする
 - ・舌を前に出して、上下左右に動かす
 - ・舌で頬の内側を押して鉛玉をつくる
- ③ **よく噛んで食べる**
噛む回数が増えると唾液がしっかりと分泌されるようになるため、食事をよく噛んで食べることも大切です。
- ④ **こまめに水分を補給する**
水やお茶などでこまめに水分を補給し、口の中のうるおいを保つようにしましょう。また、口腔内の保湿を行うような専用の保湿スプレーやジェルを活用するのもおすすめです。
- ⑤ **規則正しい生活を送る**
唾液の分泌には、自律神経が大きく関わっています。自律神経のバランスを保つためには、規則正しい生活が非常に大切です。
- ⑥ **鼻呼吸を心がける**
口呼吸は病気の元。鼻呼吸を意識するようにしましょう。

