

## ドライマウスチェック

- 口の中が渇く
- 夜間に起きて水を飲む
- 乾いた食品が食べにくい
- 口の中がネバネバする
- 口の中がパサパサする
- 味覚がおかしい
- 口の中が粘って話しにくい
- 口臭がある
- 義歯で傷つきやすい
- 口の中がヒリヒリする
- 口内炎・口角炎になりやすい
- 舌や唇がひび割れる

もしかしたら私も!?  
いますぐチェック!  
あなたのお口  
だいじょうぶ?

1つでもあてはまる方は、だ液の分泌が低下しているかもしれません。毎日のオーラルケアで「お口にうるおいのある生活」を始めましょう!

※口の乾きは病気の重要なサインであることもあるので、早めに医師にご相談ください。

## ドライマウスとは

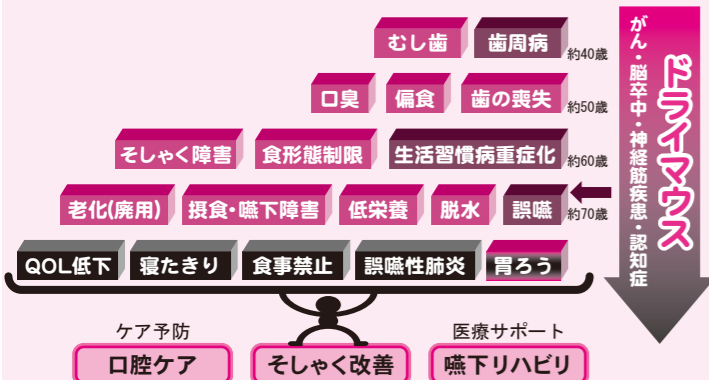
ドライマウスとは、だ液の分泌量が減って口の中が乾燥し、食べ物が飲み込みづらくなる、口の中がネバネバする、口臭がきつくなる、話しにくくなるなどの不快感が慢性的に続くことが主な症状です。

だ液の分泌不足によって、だ液が本来果たしている自浄作用（口の中の清潔を保とうとする作用）が働かず、口臭の原因になったり、口内炎、むし歯や歯周病等にかかりやすくなります。

さらに、口腔の乾燥を放置しお手入れを怠ると、口腔内の病原細菌の割合が高まるとともに、飲み込みにくくなることでだ液を肺に吸い込み、誤嚥性肺炎の危険性が高くなる場合があります。

## ドライマウスと食べるQOL

シニアからの食べるQOL悪化ドミノを防ごう  
～いつまでも口からおいしく食べるために（45歳以上）～

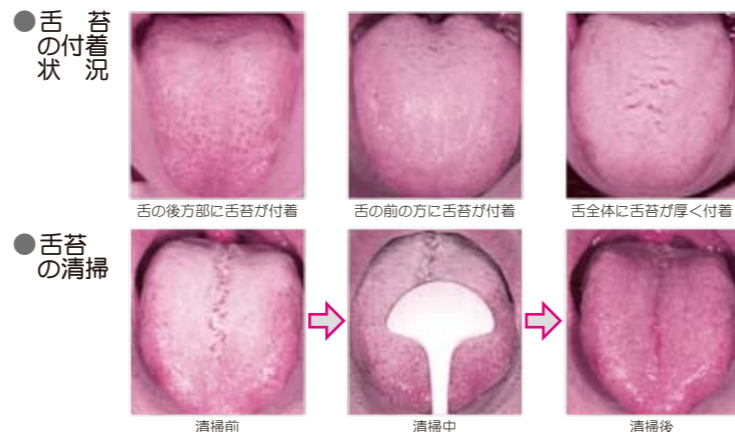


(上図は疾患が重症化する流れを表したのではなく、食べるという生活の質が低下する流れを表しています)  
(社)全国在宅歯科医療・口腔ケア連絡会HDCより

ドライマウスを放置することによって、上図のように口腔の病気による食べるQOLの低下を招きやすくなり、あらゆる病気からの回復も困難になります。

## 口臭発生の大きな原因となる舌苔

鏡に向かって舌を出してみると、白色や淡黄色の苔のようなものがついているのに気づいたことはありませんか。これは舌苔といい、死んだ細菌や新陳代謝ではがれた粘膜上皮の細胞、血球成分、食物残渣などからできています。舌苔は嫌気性細菌によって分解されると口臭の原因物質である揮発性硫黄化合物(VSC)を発生します。うがいをするだけでは舌苔を取り除くことはできません。舌ブラシや柔らかい歯ブラシできれいに磨いて除去することが必要です。



## 舌の清掃方法

舌苔が多くついている起床直後に、水で湿らせた舌ブラシや柔らかい歯ブラシを使って舌の清掃を行うのがポイントです。舌の奥の方をよく観察して丁寧に磨きましょう。

舌は歯と違ってやわらかい組織なので、1日に何回も磨いたり、力を入れて強く磨くと、味を感じる味蕾を傷つけてしまいます。特に舌苔がついていない人は、舌を清掃する必要はありません。



舌の奥まで気持ちが悪くない程度にブラシを入れ、毛先を舌の表面に当て、舌の奥から前に向かって軽い力で清掃する。

## 舌ブラシ



## 舌の清掃時のポイント

- 水にぬらしただけのブラシで行う
- 前方にできるだけ舌を出して行う
- 嘔吐反射を防止するために一瞬息を止めて行うとよい
- 鏡を見て舌苔が取れたか確認する

〈健康に関するご相談・お問い合わせは〉

発行：上川中部地域歯科保健推進協議会  
編集：旭川口腔ケア普及研究会

# お口の乾燥に (ドライマウス) 要注意!

～お口からはじまる全身の乾燥・脱水～



わかさの秘訣は、  
うるおいのある口元から

からだの乾燥は、お口の乾燥からはじまります。人の体の約6割が水分です。口は、1日約15m<sup>2</sup>（体育館程度）もの空気の通り道となっている乾燥の最前線です。

現代は、空調や住環境において乾燥が常態化しています。さらに、ストレスや多忙な生活習慣が一層乾燥を促すため、お口の乾燥（ドライマウス）が増えています（推定800万人以上）。口の乾燥状態は気づきにくく自覚が少ないという問題があります。

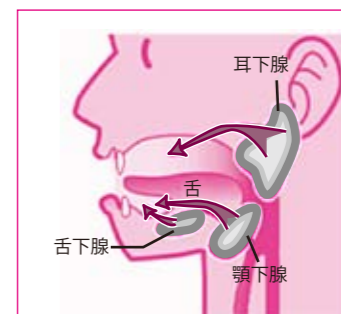
乾いたお口は、歯の喪失や口臭の原因をはじめ、食べる・話す・飲み込む機能を低下させ、低栄養や寝たきりなど全身の健康状態に影響を及ぼします。とくに、体内水分量の少ない高齢者や子どもなどでは、水分摂取と保湿に気を付けましょう。

脱水や血栓を予防する生活習慣の基本は、適切な水分補給と、保湿によって体からの水分の蒸発を少なくすること（不感蒸泄の低減）です。全身の乾燥や脱水を防ぐためにも、ドライマウスを予防することは大切です。

だ液で口腔がうるおっている状態を維持することは、栄養摂取・呼吸・会話を支えることによって、あなたの健康に深くかかっています。

本冊子を読んで、ドライマウスを防ぎましょう。お口のトラブルには多職種連携やチームで対応します。ご心配な点があれば、主治医はじめ医療や介護の身近な職員にお尋ねください。

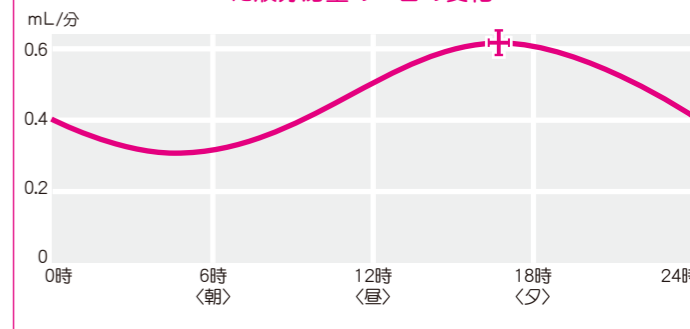
## 意外に知られていない だ液の大切な働き



大だ液腺の分布

だ液は、1日約1.5～0.5リットル分泌されます。図のように顔の広い範囲に分布するだ液腺において産生されています。下図のように、夜間や朝方は、だ液の分泌量が減少します。このため夜間はお口が乾燥しやすく、お口の中が汚染されやすい状況です。だ液の成分は99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な生理活性成分を含みます。口の中をうるおすだけでなく、消化機能や飲み込む機能を整えることをはじめ、口腔内の病原細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。

## だ液分泌量の1日の変化



ドライマウスになると、下の図のような大切な働きが低下することで、全身の健康状態に影響を及ぼします。

## だ液の働き

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>自浄作用</b><br>歯や歯間に付着した食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流す。1  | <b>抗菌作用</b><br>抗菌作用をもつ成分がお口の中の細菌の増殖を抑える。2       | <b>ph緩衝作用</b><br>飲食により酸性に傾いたお口のphを中和させ虫歯を防ぐ。3 |
| <b>再石灰化作用</b><br>飲食により溶けかけた歯の表面を修復し虫歯を防ぐ。4    |   | <b>消化作用</b><br>酵素アミラーゼでデンプンを分解し消化しやすくする。5     |
| <b>粘膜保護作用</b><br>粘性のある糖タンパク質のムチンが粘膜を覆って保護する。6 | <b>溶解・凝集作用</b><br>味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。7 | <b>円滑作用</b><br>発音や発声をスムーズにする。8                |

# どうしてドライマウスになるの？

ドライマウスの主な原因は、だ液の分泌量が減ること。では、どうしてだ液が減るのでしょうか？

## 1 加齢や女性ホルモンの変動

だ液の分泌量は年齢とともに減少しますが、更年期になると、女性ホルモンの分泌量が低下することによって、口の中が渇いてきます。

## 2 過剰なストレス

緊張すると、口の中がカラカラに渇くのは自律神経の働きです。ストレスや緊張があると、このうちの交感神経が強く働いて、だ液の分泌が抑制されてしまうのです。

## 3 不規則な生活や喫煙

夜更かしや朝寝坊などの不規則な生活は、自律神経の働きを乱し、だ液の分泌を減少させます。また、食生活も、軟らかいものばかりを好み、よく噛まない生活を続けていると、だ液の分泌が低下します。喫煙は、免疫細胞の働きを低下させ、血行障害を引き起こすため、だ液をつくる機能も低下させます。

## 4 薬の副作用や病気の治療の影響

抗うつ薬や精神安定剤、睡眠薬などの向精神薬、また降圧薬や抗ヒスタミン剤など多くの薬（約700種類以上）には、だ液の分泌を低下させる副作用があるものがあります。

また、がんの放射線治療によって、だ液腺が破壊される場合があります。さらに骨髄移植後の合併症のひとつとしても、口の中の乾燥が現れます。

## 5 免疫疾患や糖尿病等の病気

女性に多い免疫の病気のひとつにシェーグレン症候群（難病の一種）があります。免疫機構が、正常な組織を攻撃してしまう疾患で、涙やだ液の分泌量が極端に減少して、ドライアイやドライマウスの症状が現れます。また、糖尿病の方にもドライマウスの傾向があるといわれています。

# ドライマウスを予防したい対策は？

「お口にうるおいのある生活」は意外と簡単に始められます。日頃のちょっとした心がけで、お口の乾燥を防ぎ、だ液の分泌を促進することができます。

## 1 オーラルケアを見直そう

歯みがき剤に含まれる泡立ち成分（ラウリル硫酸ナトリウムなど）や洗口液に含まれることがあるアルコールは、口の中の粘膜を刺激して乾燥を悪化させるといわれています。これらの成分が入っていない製品をおすすめします。



## 2 よくかんで食べよう、ガムをかもう

だ液腺を刺激して活性化させるには、何よりかむことが大事。軟らかいものばかり食べていると、だ液が出にくくなってしまいます。また、あごや口の筋力も低下。少量をゆっくりとよくかんで食べることを心がけましょう。

また、ガムをかむことによって、刺激を受けてだ液が分泌されます。歯の健康を考えて、ガムはノンシュガーでキシリトール入りのものを選びましょう。

## 3 部屋を乾燥させない

乾燥した部屋では、眼や鼻、口の粘膜が乾きます。冬は加湿器や濡れタオルなどで部屋の湿度を保ち、夏はエアコンの風が直接当たらないように風向きにも注意してください。

## 4 口のストレッチ(コラム参照)をしよう

口のまわりの筋肉や舌を動かすストレッチによって、だ液の分泌が促されます。口の中が乾いたと感じたときはもちろん、テレビを見ながら、音楽を聴きながら行えば、毎日の生活にも取り入れやすくなります。

## 5 定期的に歯科健診を受けよう

だ液は、口の中をきれいにする重要な働きがあります。そのため、だ液の分泌が少ない人は、よく歯を磨いても虫歯や歯周病になりやすく、歯石の除去などの専門的な口腔ケアが欠かせません。口臭対策も兼ねて、3ヶ月に1度くらいは歯科でチェックしてもらいましょう。



## 6 規則正しい生活をしよう

だ液の分泌は自律神経でコントロールされています。規則正しい生活を送ることは、自律神経のバランスを保つためにも必要です。たばこやアルコール類も控えましょう。

## 7 お口の保湿ケア、マスクの着用

ジェルやリキッドタイプの口内保湿剤を指で口内全体にマッサージするように広げます。必要に応じて使用し、特に夜間は、だ液が出にくいので、就寝前の使用をお勧めします。

また、マスクを着用することはお口の保湿に有効です。

## 8 口を閉じ、鼻で呼吸する(口呼吸の回避)

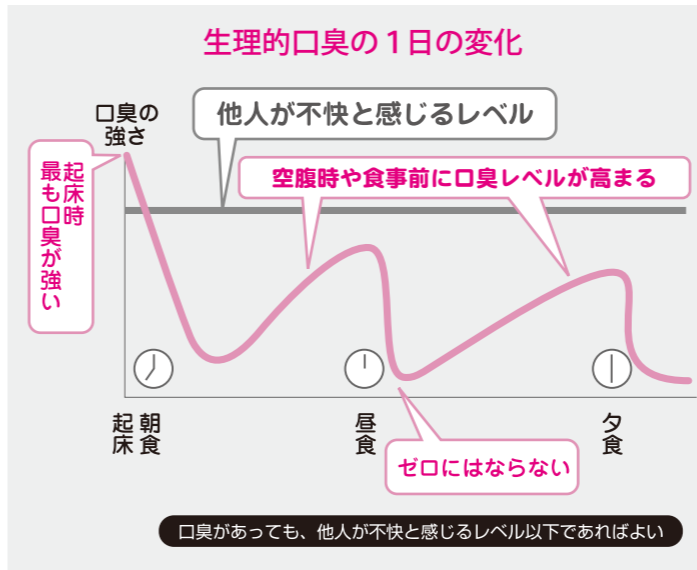
口を開けている状態が多いほど、口は乾燥しやすくなります。鼻がつまっていなくても、口で呼吸することが習慣化している方がいます。口を軽く閉じ、鼻で楽に呼吸することを習慣にしてください。鼻閉で呼吸がづらい場合には、耳鼻科などを受診しましょう。

# ドライマウスと口臭

口臭には、生理的口臭、飲食物、嗜好品による口臭、病的口臭などがあります。その中で治療が必要となるのは病的口臭ですが、その原因の約90%以上が口の中にあり、ドライマウスも主な原因の1つです。

## ● 誰にでもある生理的口臭

口臭が一切ないという方はいません。下の図のように1日の中で、そのレベルが変動することが正常です。他人が不快と感じるレベルにも個人差があります。日ごろ口臭が強くなる条件を意識し、強くなる前にお口のお手入れやうがいなどで口臭を軽減することが大切です。



## ● 飲食物・嗜好品による口臭

もともと匂いのある食品や嗜好品は、食べたあと匂いの原因物質が呼気などから排出されます。この影響は一時的なもので、一般に時間とともに影響が少なくなります。

## ● 治療が必要となる病的口臭

下の表のような疾患が口臭の原因になる場合があります。疾患の予防や管理によって軽減できますので、主治医などにご相談ください。

### ① 口腔内疾患による口臭

- 歯周病
- 唾液分泌の減少(ドライマウス)
- 義歯の清掃不良
- 口腔カンジダ症
- 多量の舌苔付着
- 進行したむし歯

### ② 全身疾患による口臭

- 副鼻腔炎
- 糖尿病
- 扁桃腺炎
- 尿毒症
- 気管支拡張症
- 肝臓・腎臓疾患

# 病的口臭のほとんどが、歯や口の疾患です

歯や口の疾患を予防管理することが大切です。とくに、成人の約8割が経験している歯周病は口臭の発生に大きな影響を及ぼします。

歯周病を引き起こす主な原因は歯垢(プラーク)で、そのほとんどが細菌です。毎日のブラッシングが行き届かないと、病原細菌(主に嫌気性細菌)の毒素や酵素の影響で、歯を支える歯茎などに炎症を起こします。歯肉が赤く腫れ、歯の隙間から血や膿が出るようになり、さらに症状が進むと、歯を支える骨まで溶けて歯がグラグラ動き、ついには歯が抜けてしまいます。

病原細菌は組織を分解する酵素を出して、歯茎や血液成分を材料に口臭の原因となる揮発性硫黄化合物(VSC)を発生させます。

最近の研究で、こうした口臭の原因物質(揮発性硫黄化合物)そのものが、歯周組織をさらに破壊し、歯周病を悪化させることが明らかになっています。



● 歯周病

## 自分で行うセルフケア

- 歯ブラシや歯間清掃用具を使って、すみずみまで丁寧に磨きましょう
- 舌ブラシなどを使って舌苔を除去しましょう
- 義歯の清掃を行いましょう
- とくどき鏡で自分の口の中をみて異常がないか観察しましょう
- 十分な睡眠とバランスのよい食生活で規則正しい生活を送りましょう
- 気持ちにゆとりを持って、リラックスした状態で毎日を過ごしましょう
- 口臭のセルフチェックを行いましょう

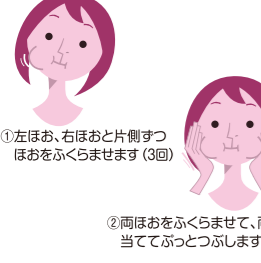
## 歯科医師が行うプロフェッショナルケア

- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 口腔内の状態にあった適切な口腔清掃の指導を受けましょう
- 専門的歯面清掃や歯石除去をしてもらいましょう
- 歯周病やむし歯は早めに治療を受けましょう

## コラム お口のストレッチの方法

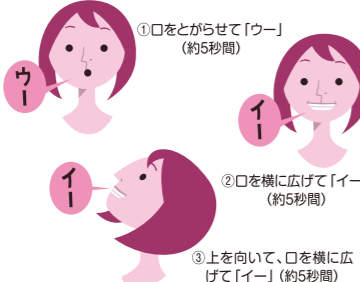
### ほおの運動

小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。



### 口もとの運動

ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります。



### 舌の体操

唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



### 唾液腺マッサージ

マッサージで唾液分泌を促しましょう。

