

口臭、大丈夫?

増えている ドライマウス

齋藤一郎
(鶴見大学歯学部教授)

つい先頃まで1日1回だった歯磨き習慣も、今や1日2回の人のほうが多くなっており、夜に歯磨きにかける時間は10年前よりも2分間も長くなっています。しかし、それにもかかわらず、口に悩みをもつ人が多くなっています。

その悩みの多くは、口臭や口のなかのねばつきです。

●**唾液の減少がおこす不快な症状**

ねばつきの原因は、唾液の分泌量の低下にあります。高齢になると、誰しも唾液は減少傾向にありますが、病的なまでに口の中が渴き、不快な症状を伴うと「ドライマウス（口腔乾燥症）」が疑われます。

軽度の場合には、口のネバネバ感と同時に、クッキーやパンが飲み込みにくい、口臭などの症状が現れます。進行すると、舌の表面がひび割れたり、痛んだりし、発話障害もおこります。また、味を認識する舌の細胞が減ってしまい、味覚障害をおこすこともあります。唾液には細菌やウイルスから口内を保護し、洗浄する役割があるので、唾液量の減少に伴い、かぜをひきやすくなったり、食べ物を

誤って気道のほうに飲み込むことからおこる「嚥下性肺炎」との関連性も指摘されています。

●**口の中の潤いを保とう**

こうしたドライマウスの原因は、加齢だけでなく、ストレスや疲れ、生活習慣病などとも密接につながっています。さらに血圧を下げる薬や精神安定剤、抗ヒスタミン剤などの薬の副作用も考えられます。唾液の分泌を促す薬が開発されていますが、まだ完全ではないので、口の中の潤いを保つケア製品で対症的に改善しましょう。

口の中に吹きつけて潤すスプレー状のもの、口の中に塗るゼリー状のもの、口の中に含んで保湿を促す洗口剤タイプのものなどがあります。こうしたケア製品の利用とともに、水分をこまめにとったり、唾液腺をマッサージすると効果があります。