

## ドライマウス（口腔乾燥症）って？

ドライマウスとは唾液の減少などにより、口の中が乾く症状です。原因は、ストレス・不規則な生活・老化・薬の副作用など多岐にわたります。進行すると口の中の乾きにより夜中に目を覚ましたり、食事が取りにくくなるなどの症状がみられます。

### 1. ドライマウスになりやすい人

以前は、50〜70歳代の女性が多くを占めていましたが、最近は男女を問わず30〜40歳代の若い方も増えてきています。

### 2. ドライマウスの症状

- ・しゃべりにくい
- ・口臭が強い
- ・舌が痛む
- ・歯周病がひどくなった
- ・唇が乾燥し、ひび割れがみられる
- ・味覚の異常
- ・むし歯が多くなった など

### 3. ドライマウスの自己チェック

当てはまるものに印をつけてみましょう。

- 鼻よりも口で息をしている
- 口の中が乾く
- 夜間に起きて水を飲むことがよくある

## って？

- 乾燥した食品が食べにくい
- 口の中がネバネバする
- 口の中がヒリヒリする
- 口の中がパサパサする
- 味覚がおかしい
- 口の中が粘って話にくい
- 口臭があると他人から指摘されたことがある
- 義歯で口の中が傷つきやすい

\*以上に該当するからと言って、必ずしもドライマウスとは限りませんが、口の乾きは病気の重要なサインである可能性もあります。早めに歯科医師にご相談ください。

### 4. ドライマウスの原因

一般に、年齢を重ねると口は乾きがちになりますが、若くても緊張が続いたり、興奮することにより乾くことがあります。唾液分泌を司る自律神経のバランスが、ストレスなどにより崩れ、ドライマウスとなるのです。また、検査のために胃液や涙などの分泌を抑える薬を使用した後口が乾きます。唾液腺全体に起こる病気のシェーグレン症候群では口と目が乾きます。

#### (1) 食生活

現代の食生活は、ファーストフード等のように唾液を十分に出さなくても飲み込めるような食事が主流になっており、唾液の分泌が従来よりも少なくなり、口が乾きやすくなっています。

#### (2) 精神的ストレス・緊張

ストレスがかかったり、緊張すると、交感神経が刺激され、唾液の分泌が抑制されます。

#### (3) 薬物

抗うつ剤、鎮痛剤、抗パーキンソン剤、降圧剤などの多くの薬物の副作用として唾液分泌の低下があります。

#### (4) 年齢によるもの

年齢とともに、口やアゴの筋力低下や萎縮が起こり、唾液の分泌量が低下します。

#### (5) 口呼吸

鼻の疾患や癬などで口呼吸をすることにより、口が乾く原因となります。

#### (6) 病気など

浮腫、脱水症、糖尿病、シェーグレン症候群、放射線、骨髄移植など。

### 5. ドライマウスの治療・ケア

基本的には、水分補給、湿潤剤が配合された洗口液の使用、喫煙や口呼吸などの生活習慣の改善などにより治療を行います。その他、口腔内を清潔に保ち、むし歯を予防する目的で、うがい液・トローチなどを使ったり、唾液分泌促進剤や漢方薬を服用したり、唾液の分泌量が少ない人には、人口唾液を口腔内に噴射して使用する場合があります。

ます。

ドライマウスはむし歯や歯周病になりやすいため、定期健診により、口腔内の清掃や洗浄を行いケアすることも大切です。

## 6. セルフケアについて

### (1) 口の中を保湿する

水分補給をこまめに行い、あごの運動やキシリトール配合のガムなどをかむことにより、唾液の分泌を促進しましょう。喫煙や辛いもの・アルコール飲料などは、乾いた口に刺激を与え、乾燥を促進させる要因になる可能性があります。

### (2) 規則正しい生活

不規則な生活や精神的緊張は、唾液の分泌を少なくしますので、規則正しい、ゆとりのあるリラックスした生活を心がけるようにしましょう。

### (3) 口腔ケア

ドライマウスは、口臭やむし歯・歯周病の原因になります。毎日の歯みがきはもちろんのこと、歯科医院で定期的に口の中を清掃してもらいましょう。

### (4) 舌にもブラッシングを

口の中が乾燥すると細菌が繁殖し、歯周病やむし歯が多発します。細菌の繁殖予防のため舌にも気を使いましょ。舌には様々な細菌は付着しており、この細菌が食堂を通り全身疾患に影響して、口臭予防にもつながりません。

## 歯と全身の健康に関する実態調査

次の各項目と医科診療費との関連を調べた。(平成19年)

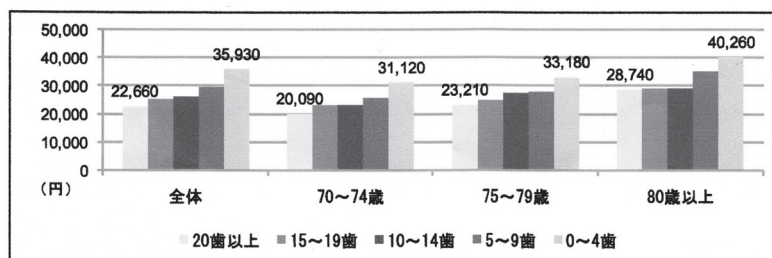
**現存歯数** (5段階) ・20歯以上 ・15~19歯 ・10~14歯 ・5~9歯 ・0~4歯

**欠損補綴状況** (3段階) ・必要なし ・補綴済み ・要補綴

**歯周病** (4段階) ・異常なし ・歯周病軽度 ・歯周病中等度 ・歯周病重度

### I 現存歯数と医科診療費の関連

平均医科診療費は、残存歯数が少なくなるほど高くなることが認められた。特に、0~4歯の群の平均医科診療費は、20歯以上の群と比較して、約1.6倍であり、5歳毎の各年齢階層においても、ほぼ同様の結果が得られた。

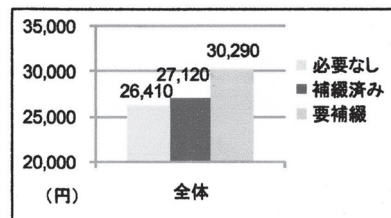


これらのことから、むし歯や歯周病など歯科疾患の予防・治療・管理を行い歯の喪失を防ぐことにより、食生活並びに栄養摂取の改善が図られ、その結果おして全身の健康増進に寄与する可能性が示唆された。

○自分の歯が20歯以上ある高齢者は、歯がほとんどない高齢者に比べ、医療費が大幅に少なかった。

### II 欠損補綴状況との関連

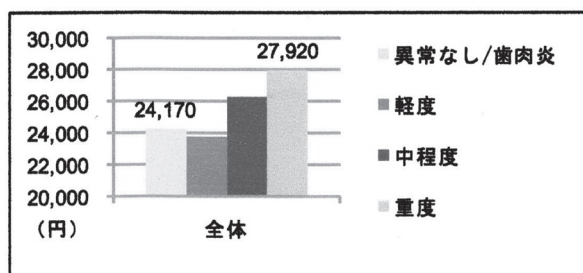
「補綴必要なし」群および「補綴済み」群は、「要補綴」群と比較して、平均医科診療費が低かった。これらのことは、歯の喪失を防ぐことの重要性に加えて、喪失した場合でも欠損部位を放置することなく積極的に補綴することが、全身の健康増進に寄与する可能性が示唆された。



○適切な歯科治療を受けている高齢者は、受けていない高齢者に比べ、医療費が少なかった。

### III 歯周病との関連

歯周病罹患状況において、「重度」群は「異常なし」群と比較して、平均医科診療費が高くなることが明らかとなった。これらのことから、歯周病の予防・重症化の防止が、全身の健康増進に寄与する可能性が示唆された。



○重度の歯周病を有する高齢者は、歯周病がないあるいは軽度の高齢者に比べ、医療費が多かった。

# (社)日高歯科医師会からお知らせです

## 1. 歯やお口のことでお困りのことはありませんか？

歯やお口のことでの疑問や困ったこと等がありましたら、本会会員の歯科医院で無料歯科相談を行っていますので、お気軽にお越しください。また、希望される方には、検診等も行っております。

## 2. あなたは歯ブラシをどのように選んでいますか？

本会所属歯科医院に勤務している認定講習会を受講した歯ブラシアドバイザーが、あなたに最適な歯ブラシをアドバイスいたします。ぜひご利用ください。(歯ブラシアドバイザーは日高歯科医師会会員の歯科医院にいます。)

## 3. 少人数で歯の勉強をしてみませんか？

あなたが所属しているサークル、グループで歯科に関する勉強会を行いませんか？日高歯科医師会より無料で講師を派遣します。時間は30分～1時間くらいです。(老人会、ダンスのサークル、ママさんバレー、料理教室、茶道教室、詩吟サークル、職場での勉強会等のような集まりでも結構です。)

## 4. スタッフバンク制度に登録しませんか？(登録は無料です。)

本会では以前歯科医院に勤めていた方や歯科衛生士の免許を持っている方を探しています。

例えば、他の地域で歯科医院に勤務経験があり、日高管内に戻ってきて、歯科医院に勤めたい方などです。パート、アルバイト希望の方も大歓迎です。

登録されますと、次のようなメリットがあります。

- ・各歯科医院において優先的に採用いたします。
- ・新人として採用される場合でも勤務経験年数により、高給又は高時給になりやすいです。

(条件等詳細は各歯科医院により異なります。)

お問い合わせは 日高歯科医師会事務局 坂森まで 電話 0146-42-2784

## 日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	<b>新冠町</b>	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	<b>様似町</b>
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	<b>新ひだか町</b>	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	<b>浦河町</b>	<b>えりも町</b>
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	えりも中央歯科
<b>平取町</b>	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

誕生月には歯科検診を受けましょう

**社団法人 日高歯科医師会**

<http://www.e-hidakashi.com/>

## 歯に関するごぼれ話

皆さんは、歯の妖精ってご存知でしょうか？  
欧米では、子どもの乳歯が永久歯に生え変わる時に抜けた歯を、眠る前に枕の下に置いておくと、夜中にこつそりとやってきて、歯を持っていくかわりにコインを置いていってくれるという、歯の妖精がいるらしいです。

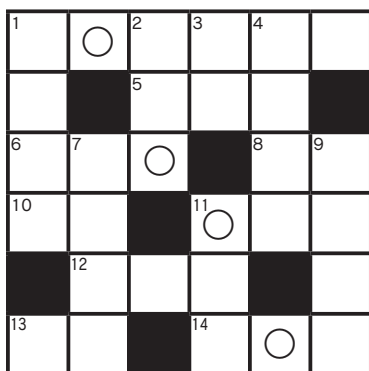
もちろんこれは、サンタクロースがクリスマス夜の夜にプレゼントを届けてくれるのと同じような「お話」です。子供の成長の記念、また、歯が抜けることを子供が怖がりしたりしないようにとの意味があります。

日本では抜けた乳歯を上歯の場合には床下に、下の歯の場合には屋根に向かって縁側や窓などから放り投げます。このとき地方によっては「ネズミの歯と取り替えろ」というかけ声をかけて、生え替わってくる永久歯が丈夫であることを祈ります。これは、ネズミの歯が生涯伸び続けるという事実を元にしたものです。

## 第12号「クロスワードパズル」 当選者発表と答

「健口だより第12号クロスワードパズルクイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数153通、正解者147名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。  
久慈様（日高町）

## クロスワードパズル



ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒058-0205 幌泉郡えりも町大和324 にしかわ歯科医院内 クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に**音波歯ブラシ**を差し上げます。  
締切:平成22年8月15日(日) (当日消印有効)  
※応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

○に入る言葉を並べてください。  
(ヒント 甘い食べ物です)

## 前回の答 「イタリア」

宮本様（浦河町）  
丹野様（新ひだか町）  
松浦様（新冠町）  
齋藤様（新ひだか町）  
景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうございます。

### 横のカギ

- よく口が乾きます。(1面を参照のこと)
- 県庁所在地は松山市です。
- 日本語だと「良い」。\_\_\_ショット。
- 複式と単式があります。
- 転ばぬ先の\_\_\_。
- 故意の反対語。誤りや失敗のこと。
- 皮で餡を包んだ和菓子。
- 三味線、尺八と並ぶ和楽器の一つ。
- \_\_\_があるということは、本店もあります。

### 縦のカギ

- ♪ドは\_\_\_のド、レはレモンのレ
- 日本語では「はい」。英語では？
- 感覚が鈍ったり、失われた状態のこと。
- すっぱい食べ物と言えば？
- 伝統芸能を継承している家系のこと。
- \_\_\_席と禁煙席 どちらにしますか？
- 鳥よけとして、田んぼに立っています。

## 編集後記

今号はドライマウスについて説明しましたが、いかがだったでしょうか？ 一般的にはあまり聞きなれない病気ですが、本紙1面の自己チェックなどで思い当たる方は多いかと思えます。内科的疾患から症状が出る場合もありますので、気になった方は早めに歯科医院を受診してください。本紙2面の歯と全身の健康に関する実態調査では、歯科疾患と医療費との驚くべき関係が明らかになっております。是非、ご一読ください。引き続き、皆様の貴重なご質問・ご意見・ご感想をお待ちしております。

青 湯 西  
山 浅 川  
哲 徹 一  
也 也 雄  
原  
中 田  
脇 史  
禎 也  
輝