

### 口腔乾燥症

最近口が渇く、口の中がねばねばしている、食事が飲みこみにくいなどの症状を感じたことのある方はいらっしゃるでしょうか？近年ドライマウスという言葉がメディアなどで聞く機会も多いと思います。今回はその口腔乾燥症についてまとめましたので、紹介させていただきます。

#### 唾液(だえき)とは

唾液には口の中をきれいにしたり、消化を助ける働きをしたり、歯や口腔内をはじめ、私達のからの健康や機能にとっても深い関わりを持っています。

唾液の分泌量が減ると、口が乾燥でねばねばして喋りにくかったり、口臭がしたり、入れ歯が合わずに痛かったり…

など他にもさまざまな自覚症状があります。また、ドライマウスが重度の場合、歯周病菌や虫歯菌が大量に増え、お口の中の細菌が肺に入って肺炎を引き起こす誤嚥性肺炎になることもあり、それが元で命にかかわることもあります。

#### 口腔乾燥症(ドライマウス)とは

唾液の分泌量がさまざまな原因で低下し、口腔内が乾燥している状態のことを口腔乾燥症(ドライマウス)と言います。

唾液分泌量の低下の原因は、全身疾患(シェーグレン症候群などの自己免疫疾患、糖尿病などの代謝障害)によるものから、加齢で唾液腺機能の低下や口腔周囲筋の衰え、ストレス、薬による副作用などさまざまです。また、複数の原因が重なって症状がでていることもあります。そして、現代病とも言われていて、さまざまな

ストレスで乾燥を訴える人が増えています。また、ファストフードや軟らかい食べ物が増え、昔に比べ咀嚼回数は減っているため、唾液を分泌するためのお口まわりの筋肉が衰え、唾液の分泌量がますます低下し口腔乾燥の症状になるのです。若年層からの食生活には十分注意をする必要があります。良く噛みバランスの良い食生活をするのもとても大切です。

#### 治療法

人工唾液や口腔乾燥症状改善薬の使用はシェーグレン症候群や放射線障害のドライマウスなどに限定されています。

保湿剤やうがい薬などによる対症療法、さらに口腔機能低下によるドライマウスにはお口のまわりの筋肉を動かして鍛えるのが効果的です。

当院では、「アクアバランス」という保湿剤配合のスプレーを受付で販売しております。ノンアルコールタイプで味はレモン味です。

(写真1)



写真1

#### 唾液腺マッサージ

簡単にできる唾液の分泌を促すマッサージをご紹介します！

食べ物や飲み込みにくいと感じる方は食事前にやると効果的です。



歯科衛生士 山口

★口腔内で唾液を出している主な唾液腺は、耳下腺、顎下腺、舌下腺の3つがあります。その場所をマッサージし、刺激すると効果的です。(絵1) ●耳下腺のマッサージ(絵2) ●耳たぶのやや前方の頬に人差し指から小指まで3〜4本の指を当て、指全体で優しく回すように押す。5〜10回ほど繰り返し返す。

#### 顎下腺のマッサージ(絵3)

顎下腺は耳下腺より少し顎の方にある為、耳の下から顎の下あたりの柔らかい部分を指で順番に押す。5〜10回ほど繰り返し返す。

#### 舌下腺のマッサージ(絵4)

舌下腺は下顎の下部にあり、舌の付け根にある為、両手の親指を顎の下に置き上方向にトントンと刺激する。5〜10回ほど繰り返し返す。

### フッ素について

「フッ素は虫歯予防に効果がある」という話を聞いたことがあるかもしれませんが、フッ素塗布(正しくはフッ化物塗布)をどのようなタイミングで取り入れていったらよいかわからない方も多いと思います。

そこで今回はフッ素塗布の効果や回数、注意点についてご紹介していきます。

#### フッ素塗布の効果

フッ素塗布の以下のような働きが「歯」と「お口の中の細菌」に作用して、虫歯になりにくくなる効果があるとされています。

1. 唾液中に含まれるリンやカルシウムなどの沈着を促進し、再石灰化を助ける。
2. 歯質を強化し、酸から歯を溶けにくくする。
3. 細菌や酵素作用を抑制し、酸の生成を抑える。

#### フッ素塗布の時期

##### 乳幼児・子供への効果

生えたての乳歯や永久歯は歯の質が弱く虫歯になりやすいのですが、フッ素に対する反応性が高く、取り込み量が多いため生えたての歯にフッ素塗布をすると予防効果を期待できるとされています。

##### 成人への効果

歯周病や部分入れ歯の使用によって顎の骨や歯茎が痩せてしまい、歯の内部のセメント質や象牙質が露出している人が増えています。また、ファストフードや軟らかい食べ物が増え、昔に比べ咀嚼回数は減っているため、唾液を分泌するためのお口まわりの筋肉が衰え、唾液の分泌量がますます低下し口腔乾燥の症状になるのです。若年層からの食生活には十分注意をする必要があります。良く噛みバランスの良い食生活をするのもとても大切です。

歯質が露出してくることがあります。それらは歯質が弱く虫歯になりやすいため、フッ素塗布をすることで虫歯のリスクを下げることに役立つとされています。

凍みるという症状のある方も、個人差はありますが、塗布を重ねることで症状が軽減されることもあります。

#### フッ素塗布の回数や方法

塗布の必要回数はお口の状況によって異なりますが年2〜4回のフッ素塗布を行うのが望ましいとされています。当院では歯一本ずつに塗布する歯面塗布法と、フッ化物を入れたトレーを加えてフッ素を浸透させるトレー法を用いてフッ素塗布を行っています。

医療機関で受けるフッ素と歯磨き粉に含まれるフッ素の違い

これらの二つの違いは、フッ素の濃度にあり、期待される効果も異なつてきます。医療機関で使用する高濃度(9,000〜123,000ppm)のフッ素は歯質の強化を特に期待することができます。

一方、薬局などで市販されているフッ素配合の歯磨き剤などに含まれる低濃度(500〜1,000ppm)のフッ素は使い続けることで再石灰化の促進や酸の生成を抑えることが期待できます。これらを併せて行うことで、虫歯予防の効果が高まります。

#### フッ素塗布の注意点

●虫歯になりやすい方は生活習慣を見直す ●フッ素塗布に加えて、食事や間食の取り方と適切

なブラッシングをきちんと行い続けることによって初めて虫歯予防につながります。

#### 過剰摂取はしない

一度に多くのフッ素を飲み込んでしまった場合は急性中毒を生じることもあります。歯科医院では量を把握して用いていますので、心配はありません。

#### 塗布後はすぐに飲食しない

フッ素の効果を高めるために、塗布後30分間はうがいや飲食をしないで下さい。

●繰り返し塗布によって効果が得られる ●年2〜4回の塗布によって効果が得られるため、3〜6ヶ月ごとの定期検診を受け、虫歯のチェックと併せてフッ素塗布を行うとよいでしょう。 ●当院でも歯科検診を行っておりますので、定期的な検診をお勧めしています。

※フッ素塗布は保険外の診療となりますので、別途料金がかかります。

フッ素を普段の歯磨きにうまく取り入れて、虫歯予防を行っていきましょう！



歯科助手 名波

私たちは、通常時の勤務とは別に自主的に課題を決め、勉強した内容を毎月発表し合っています。