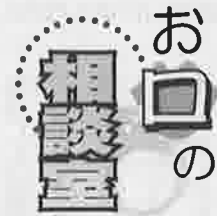


加齢や薬剤の副作用



【問い】最近食事のとき、食べ物をかみ続けても、いつまでもパサパサのままです。うまくのみ込めません。どうしたらよいのでしょうか。（長崎市、82歳女性）

【答え】口の中の唾液の量が少なくなっていることが、最も疑われます。食事のとき、食べ物はかみ続けることで唾液と混ざり合います。唾液の量が少ないと食べ物がかみやすくなり、口の中の粘膜や義歯などに貼り付いてのみ込みにくくなるのです。

口の中には常に唾液が出ていて、1日の分泌量は0.5～1.5リットルといわれています。量は年齢と共に減少しますが、唾液腺という唾液を作っている器官の病気による機能低下や、全身疾患に関連した薬剤による副作用が原因の場合もあります。糖尿病、ストレスなどによっても分泌量は低下します。

対策として、唾液を出やすくするために、耳の前方から

顎の下にかけて、唾液腺を刺激するマッサージを行ったり、口の周りの筋肉や舌をよく動かしたりするトレーニングが有効です。ほかに十分な睡眠をとる▽適度な運動を行う▽ストレスを除去するなども効果があります。

しかし、服用中の薬剤の副作用や、唾液腺の病気の疑いがある場合は、医師・歯科医師に相談してください。唾液が少ない状況はのみ込むときだけではなく、食べ物の消化や感染症、むし歯などの予防にも不利に働きます。放置せず、早めに受診を検討してください。

県は75歳以上を対象に「お口いきいき健康支援事業」を実施しています。口の中の清掃や唾液分泌機能、のみ込み機能などの評価・指導を行い、お口の機能低下を予防することを目的とした事業です。ので、ぜひ活用してください。詳細は後期高齢者医療広域連合や、かかりつけの歯科医院に問い合わせてください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、TEL02-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

唾液量の減少

回答者

松永 常典
長崎市平山台1丁目
松永歯科医院長

