

加齢、ストレスなど原因

お口の



【問い】最近、口の中が渇いて、食事がしにくいことがあります。年のせいとあきらめるしかないのでしょうか？ もし改善する方法があれば教えてください。（長崎市、76歳女性）

【答え】ご指摘のように、年齢とともに唾液の量が減ることはありますが、原因によっては改善が可能です。放置すると問題が大きくなることもあるので、しっかり対応することが重要です。

唾液は1日当たり1～1.5リットル分泌され、口の中のトラブルから私たちを守っています。▽自浄作用▽抗菌作用▽再石灰化作用▽消化作用▽粘膜保護・潤滑作用などの役割があります。このため、唾液が減少すると「口の中のネバネバ感」「ヒリヒリする」「口臭がひどくなる」といった症状が出るのです。さらに重度になると「舌表面のひび割れ」「痛みで食事が困難」「会話がしにくい」などの障害も起こり、日常生活に支障をきたすようになります。

唾液が減少する原因は▽薬（抗うつ剤、鎮痛剤、降圧剤など）の副作用▽糖尿病、シエーグレン症候群（膠原病の一種）などの疾患▽加齢による唾液腺の萎縮—などのほか、ストレスも大きな要因の一つです。治療法では、原因療法として、糖尿病などの疾患がある場合はその治療を優先し、薬の副作用であれば薬剤の変更や減量を検討します。ストレスが原因であれば、その対処法が必要です。

対症療法として、乾燥や痛みなどの症状を和らげるため、積極的に水分を補給するように心がけたり、人工唾液や保湿ジェルなどを用いて口の中を保湿したりします。マッサージなどで唾液腺を刺激することも効果的です。漢方薬にも有効なものがあります。

口が渇くことは一見、ささいな症状に思われますが、「オーラルフレイル」と呼ばれる、介護が必要な状態に発展しかねないサインの一つです。ぜひかかりつけの歯科医院にご相談ください。

唾液の減少

回答者

伊藤 かつり

長崎市常盤町
かかり歯科クリニック
院長



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、〒852-8601、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。