

# ホンネにアンサー

“こういうお悩み、誰にも言えないけど自分だけ？”  
“ささいなことだけど、ちょっぴり〇〇で悩んでいます”  
そんな、読者のリアルな“ホンネ”を集めて、poroco的に分析！  
さらに専門家にもアドバイスをいただいて解決に導いてまいります。

あなたのお悩み・気になること募集中！

健康・法律・マネー・人生相談など、どんなことでもお寄せください！  
テーマに応じて専門家に答えをもらい、誌面で紹介いたします。  
あなたのお悩みや気になることもこれで解決！

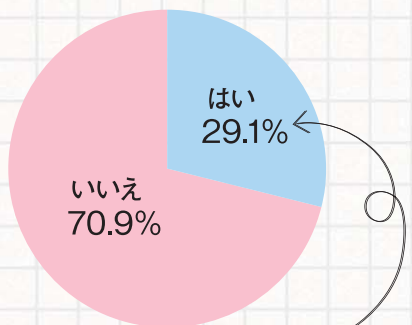
下記メールアドレスより投稿ください。  
poromail@poroco.co.jp

今月の  
テーマ

## ドライマウス

最近口の中が乾いてネバネバする、今まで気にならなかった口臭も……これってドライマウス？  
口腔内のトラブルは快適な日常生活に影響するため困りますよね。  
最近話題のドライマウスについて、原因や対策などを教えてもらいました。

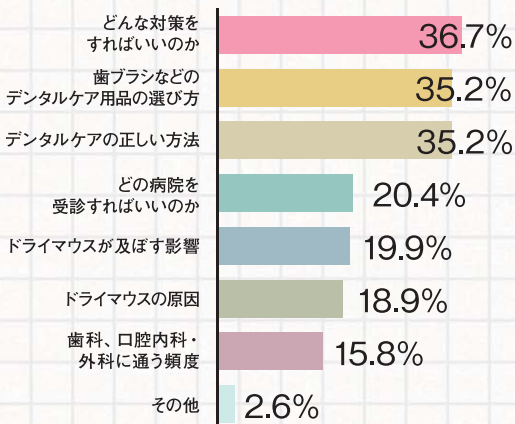
### Q1 ドライマウスかもしれないと感じたことはありますか？



「はい」と回答された方のうち病院を受診したことがあるのはわずか5.3%!

約3割の人が、口の乾きなどの症状を感じているよう。

### Q2 ドライマウスや口腔トラブルに対する疑問やお悩みは？



具体的な対策やケア、情報が知りたい!

### Q3 その他、具体的な疑問やお悩み、工夫などを教えて!

- ドライマウスという症状を初めて聞いた。  
チチカカ (30歳・女性) パート・アルバイト
- 糖尿病でも口(喉?)が乾くと聞いたことがあるので、糖尿病とドライマウスの関係も知りたいです。  
郁 (27歳・女性) 専業主婦
- 舌の裏側の両端付近がとくに乾きます。去年くらいから急に。加齢によるもの? そのため水分を摂る回数が増えました。 さく (44歳・女性) 会社員
- 受診してドライマウスは回復することはないと言われましたが……回復するような医療は本当はないのでしょうか? 舌が痛いのも何が原因なのか根本的な所が不明です。  
蘭 (44歳・女性) 会社員
- マスクをして寝る。乾燥が気になったら唾液が出るツボを押す。仕事中はこまめに水分を摂るようにしています。  
NN (32歳・女性) 会社員

※poroco読者モニターアンケートより

専門家が答えます

今月の  
お答え

ドライマウス対策のキーワードは「唾液の分泌」!  
日常生活の中で予防する習慣を身につけよう。症状が長期間続く場合は受診を。

### そもそもドライマウスって何?

ドライマウスは、日本国内に推定患者数は800万人以上といわれています。口の中が乾いてネバネバ感や口臭が気になったり、舌のヒリヒリ感、食べものの味がなくなるなどの症状が特徴で、「口腔乾燥症」とも呼ばれています。両側の耳の下か

ら顎の下にかけて、舌の裏の計3箇所に唾液を分泌する唾液腺があり、成人で1日に1~1.5リットルの唾液が分泌されているのですが、ドライマウスは、唾液の分泌の減少によって引き起こされるといわれています。

### 唾液の分泌が減る原因とは?

薬の副作用は唾液量が減少する大きな原因の一つです。また、精神的なストレスや緊張も唾液の分泌を抑制します。現代人の食生活にも関係していて、咀嚼することで唾液腺が刺激されるのですが、あまり噛まなくていい食事に慣れてくると唾液量が減る要因になります。そのほか、口呼吸で口腔内が乾いたり、糖尿病や浮腫などの疾患や、「シェーグレン症候群」などの自己免疫疾患、また女性ホルモンの変化によっても口渇の症状が出ます。

### 日常生活習慣で予防を心がけて

治療は対症療法が中心で、保湿ジェル、唾液スプレーを使い、「シェーグレン症候群」の場合は人口唾液や内服薬を処方します。カフェインを多く含む飲みものは口腔内を乾燥させるので、ノンカフェインのお茶や水を摂るようにしてみてください。また、洗口剤はノンアルコールのものにしましょう。寝る前にお風呂につかってリラックスし、ふだんから唾液の分泌を促すよう唾液腺の周囲をマッサージするのも効果的です。ガムを噛み続けることは歯や歯茎、顎関節に負担をかけてしまうためおすすめしません。ドライマウスは進行すると摂食障害や歯周病、人によっては不眠を引き起こす場合もあります。気になる症状がある場合は最寄りの歯科医院にご相談ください。



ちかま歯科クリニック  
院長  
近間 恭子  
Kyoko Chikama



「口腔内や歯の治療は不安があるものです。患者さまに納得していただける治療計画を組み立てられるよう、しっかりとお話をしてお説明させていただくよう心がけています。口腔全般のことで気になることがあれば、どんなことでも気軽にご相談ください。」

ちかま歯科クリニック

札幌市中央区大通西5丁目2-2 TANI BLD.4F  
☎011-200-1188  
受付時間  
月・水・金曜 10:00~13:30、15:00~20:00  
火・木曜 10:00~13:30、15:00~19:00  
土曜 10:00~13:30  
☎第2・4・5土曜、日曜、祝日  
🌐 http://www.chikamadc.com