

Q2 ドライマウスはどうして起こるのですか？

ドライマウスを引き起こす主な薬

次にあげる薬の中に、ドライマウスを引き起こすものがあります。症状がつかない場合は、主治医に相談してください。



抗コリン作用のある薬

過活動膀胱治療薬（頻尿を抑える薬）、止瀉薬（下痢どめの薬）、総合感冒薬（風邪薬）、抗ヒスタミン薬、抗不整脈薬、気管支吸入薬、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬（SSRI）、抗パーキンソン薬、胃酸を抑える薬（H₂ブロッカーやプロトンポンプ阻害薬）など

その他

抗がん薬、降圧薬（カルシウム拮抗薬）、骨粗しょう症の治療薬、免疫抑制薬 など

以下はドライマウスを引き起こす主な原因です。

- ▼全身疾患
糖尿病、甲状腺機能障害、シェーグレン症候群、脱水症、脳血管障害（脳卒中）、更年期障害など。シェーグレン症候群は自分の免疫細胞が唾液腺を攻撃・破壊してしまう病気です。患者さんは40〜60代の女性が中心です。
- ▼薬の副作用
処方薬の約8割はドライマウスを引き起こすと報告されています。それらの多くは「抗コリン作用」をもつものです。
- ▼放射線治療
口腔や顔面のがん治療、甲状腺の病気などで頭頸部に放射線を照射すると、唾液腺が障害され、ドライマウスの症状が出る場合があります。
- ▼ストレス
ストレスを感じると交感神経が優位になり、ネバネバした唾液が分泌されます。
- ▼サルコペニア（筋肉量の減少）
唾液腺は筋肉に裏打ちされているため、筋力低下は唾液の減少につながります。
- ▼口呼吸
口呼吸の習慣があると、口の中が乾きます。鼻づまりが原因となることも少なくありません。

A 原因は糖尿病などの病気や薬の副作用、ストレスなど多彩

教えて
ドクター！



知っておきたい
健康相談室

全身に影響を及ぼす

ドライマウス

ドライマウス（口腔乾燥症）は唾液の分泌が減り、口の中が乾燥する病気です。患者数は推定800万人とされていますが、潜在的には3000万人いると考えられています。ドライマウスになると口の中の不快感だけでなく、全身にさまざまな影響が及ぶため、原因や予防・治療法などを知っておきましょう。



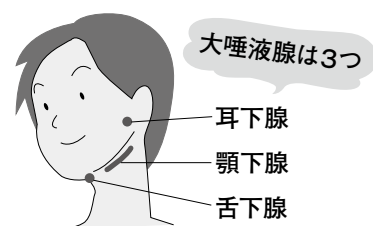
監修 寺本 浩平

てらもと・こうへい
寺本内科歯科クリニック理事長
2000年日本大学歯学部卒業。カナダ・トロント大学留学後、04年日本大学大学院歯学研究科修了。同大学助手、助教を経て2012年寺本歯科クリニック開院。13年より現職。日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士。

Q3 治療法について教えてください。

唾液の分泌を促すマッサージ

食前にマッサージをすると、唾液の分泌がよくなります。



大唾液腺は3つ

耳下腺
顎下腺
舌下腺



耳下腺マッサージ

指数本を耳の前に当て、10回ほど円を描くように軽くマッサージする。



顎下腺・舌下腺マッサージ

両手の親指で、アゴの真下のやわらかい部分をアゴの骨に沿って5カ所ほどゆっくり押す。各ポイント5回ずつ。

歯科が窓口となり、必要に応じて内科や精神科などのほかの科と連携しながら治療を進めます。歯科では問診、視診、触診のほか、口腔内の診察、唾液量検査などを行い、原因を特定します。近年ではムーカス（口腔水分計）により、口の中の湿潤度が簡単に測定できます。次に、安静時と刺激時（ガム咀嚼時）、ガーゼ咀嚼時の唾液分泌量を測定します。

治療法には、原因除去療法と対症療法があります。

薬の副作用が原因となっている場合は、その薬を処方している主治医に薬の減量や変更などを相談します。

口の中のトラブルにはうがい薬や軟膏、内服薬などで対処したり、虫歯・歯周病の治療や歯垢・歯石を取り除くクリーニングを行うこともあります。

保湿剤の使用は原因にかかわらず有効で、保湿剤配合の洗口液、ジェル、スプレー、人工唾液などが処方されます。また、生活習慣の改善を指導することもあります。口呼吸をやめる、よく噛んで食べる、ストレスを防ぐことなどが有効です。

A 原因を取り除く治療法と症状に対する治療法の2種類

Q1 唾液が減るとどんなリスクがありますか？

ドライマウスによる影響は？

唾液が減ると、次のような病気や症状が起こりやすくなります。

- ▶虫歯や歯周病
- ▶入れ歯の不適合（口の粘膜への接着が悪くなる、よく噛めない、痛みが出る）
- ▶舌の痛み
- ▶味覚障害
- ▶摂食嚥下障害
- ▶感染症
- ▶発音障害
- ▶口臭 など



とくに歯周病、嚥下障害、感染症は全身に影響が及びます。時には命にかかわる場合もあるため、注意が必要です。

まず唾液について、正しく理解しておきましょう。

唾液は唾液腺から分泌されます。大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）に加え、口の中の粘膜に多くの小唾液腺があり、1日におよそ1〜1.5リットルの唾液が分泌されています。

唾液は、次にあげるような多くの重要な働きを担っています。

- 消化作用…消化酵素のアンライゼが含まれている。
- 抗菌作用…抗菌物質（ラクトフェリン、リゾチーム、免疫グロブリンなど）により細菌やウイルスから体を守る。
- 粘膜保護作用…ムチン（ネバネバ物質）が口の中、喉、食道の粘膜を守る。
- 粘膜修復作用…傷を治す上皮成長因子（EGF）が含まれている。
- 自浄作用…食べカスを洗い流して口の中をきれいにする。
- 食塊形成…ムチンの働きで食べ物がつまり、嚥下がスムーズになる。
- 味覚の誘発…飲食物に含まれる味覚物質を舌の味蕾に運ぶ。唾液腺は自律神経（交感神経と副交感神経）に支配されているため、精神的な状態により分泌量が大きく変化することを知っておきましょう。

A 嚥下障害や感染症の要因となり命の危険につながる場合も