

唾液の役割とは？

～ 口腔乾燥を防ぐために～

「唾液」は食事の飲み込みや消化、むし歯の予防などに関する重要な役割を担っています。

また、口腔の潤い（口腔粘膜湿潤度）は**口腔機能低下症の診断項目**でもあります。

唾液の分泌量が低下すると…

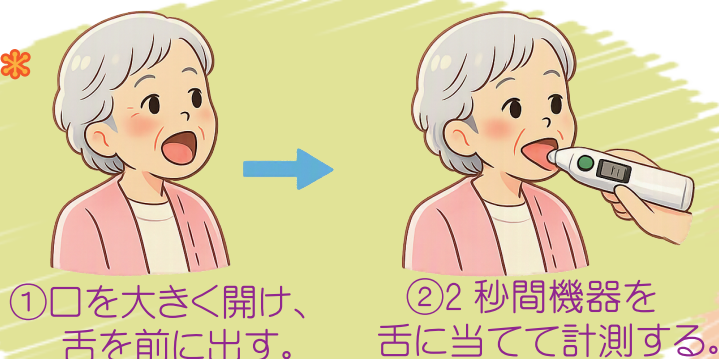
- ・ 飲み込みの悪化
- ・ 味が感じにくくなるなどの障害
- ・ 虫歯や歯周病のリスクの上昇
- ・ 口が渇くことによる発音困難

などの原因となります

口腔粘膜湿潤度は、口腔水分計を用いることにより乾燥度合を数値化して測定することができます。

口腔水分計は、センサーを舌の表面に当てることで短時間で測ることができます。

* 検査方法 *



口腔粘膜湿潤度は
**3回計測した
中央値により
判断します**

当院で使用している
口腔水分計「ムーカス」で
測定した場合は
27以下が乾燥と判断されます。



口が渇く…

ネバつく…

それ、ドライマウスかも？

ドライマウス（口腔乾燥症）とは、病気ではなく
唾液の量が減ることでお口の乾燥状態をいいます。

加齢や疾患、ストレス・喫煙などの生活習慣のほか、
高血圧・精神安定・花粉症などで服用している
薬の副作用による乾燥などが原因として挙げられます。
放置するとむし歯・歯周病・口臭の悪化につながるため、
早めの対策が必要です。



あてはまる症状、ありますか？

ドライマウスの可能性をチェック！

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 口の中がねばつく感じがして話しにくい | ☐ 口内炎が頻繁にできる |
| ☐ 水分の少ないものが飲みにくく感じる | ☐ のどがよく乾く |
| ☐ 口の中や舌がヒリヒリ・ピリピリする | ☐ 口の中が傷つきやすい |
| ☐ 笑った後唇がくっついて戻りにくい | ☐ 口臭を指摘される |
| ☒ あてはまる症状があればドライマウスの可能性があります | |

自分でできる！ドライマウス対策

- ・タバコやアルコール、カフェインを控える
- ・噛み応えのあるものを食事に取り入れ、よく噛んで食べる
- ・鼻呼吸を心掛ける
- ・リラックスする時間をとる（ストレスを溜めすぎない）
- ・健康的な規則正しい生活を心掛ける
- ・部屋の中を乾燥させすぎない
- ・出来るだけ喋る、歌う（顔の筋肉を使う）
- ・唾液腺のマッサージをする

★唾液腺マッサージ★

1日3回は行いましょう



出典：日本老年歯科医学会

ちょっとした工夫で改善することも可能です。

それでもなかなか良くならない場合は歯科医師・歯科衛生士へご相談ください。

歯科衛生士 植草 恵子

大網歯科医院

〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野2-2-1
TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町片貝2380
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700

千歯会だよりに関するお問い合わせ

千歯会 TEL 0475-53-6260

医療法人社団 千歯会