



～口の渇きのお話～



口が乾くという症状は①唾液分泌の低下や口腔粘膜の変化による口内乾燥感(口が乾く)と②脱水に伴う口渇感(喉が乾く)とに区別されます。高齢になると口内乾燥感と口渇感が混在していることがあります。唾液腺の機能異常もあり、さらに口渇感をきたす全身的な疾患も合併していることが少なくないからです。



具体的な症状

口が乾く、口がねばつく、

水分がないと食物が飲み込みにくいなど

～口が乾く原因～

- ① 唾液分泌の機能の低下によって起こる場合。主な疾患としてシェーグレン症候群、老化による唾液腺の萎縮、唾液腺の変性、薬の副作用などによって起こります。
- ② 全身的疾患によって起こる場合。水分摂取不足や、糖尿病、発熱、下痢など脱水症によるものが多いです。また、出血、ショック、心不全など循環血液量の減少でも起こります。

《対処法》

薬の副作用によるものは同じ作用の別の薬に変更しますが、なかなか困難であるのが現状です。シェーグレン症候群や加齢による唾液腺萎縮症では症状緩和が中心となり人工唾液の使用や唾液分泌を促す薬、歯科では唾液腺マッサージや舌を動かし唾液分泌を促します。飴玉を舂めるだけでも唾液は促されます。さらに唾液量が少なくなると口腔乾燥だけではなく、お口の中が不潔になりやすいので歯みがき、うがいなどでお口を清潔に保つことが大切です。

口腔乾燥症はお口の粘膜の炎症や虫歯の原因となるだけでなく、味覚障害や嚥下機能にも影響を及ぼします。

- ① しっかり水分補給を行うこと、
- ② よく嚙んでお食事を味わう事、
- ③ よくお話しして口を動かす事。

以上のことを行い、日常からお口の渇きを予防しましょう。

