

<グレースデンタルクリニック> 訪問歯科新聞 4月号

<発行元>

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック 本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL:03-6452-3111
FAX:03-6452-3112



～ドライマウス～

ドライマウスとは？

ドライマウスとは、唾液の分泌量が減り口腔内が乾燥している状態が続いていることをいいます。

これにより、舌が痛い、ヒリヒリする、味がしない、食べ物が飲み込みづらい、しゃべりづらい、お口の中がネバネバするなどさまざまな症状を引き起こします。

また唾液の分泌量が減ることにより、唾液の抗菌作用や自浄作用が弱まり、虫歯や口内炎、歯周病になりやすくなります。舌には舌苔が付着しやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクを高めます。

● ドライマウスによる舌の症状



溝状舌 (こうじょうぜつ)
舌に溝のようなしわができる

舌乳頭の萎縮
舌乳頭が萎縮しツルツルになる



舌苔 (ぜったい)
舌に白い苔のような汚れが付着

カンジタ症
免疫力や唾液の自浄作用の低下によりカンジタ菌が増殖

ドライマウスの原因

食生活

精神的ス

ドライマウスの原因



糖尿病、腎不全
などの病気

加齢による唾液
分泌量の低下

シェーグレン症

ドライマウスの改善方法

① 唾液腺のマッサージ

顔には唾液を出す大きな腺が3つあります。

耳の横付近の耳下腺、
顎の骨の内側にある顎下腺、
舌の下にある舌下腺です。

この3つの唾液腺をマッサージします。

② 保湿剤でお口の中を潤す

保湿剤にはジェルタイプ、洗口液タイプ、
スプレータイプがあります。

③ よく噛む

よく噛む事によりお口の筋肉と舌が動くため、
唾液腺が刺激され唾液の分泌が促されます。



<クリニックからのお知らせ>

お口の中に違和感を感じたら、

お気軽にお問い合わせ & 歯科検診の相談をしてください。

