

今年行ってみたい紅葉の名所が、16か所も！ 必ず寄りたいたいおいしいお店にも、ご案内！

# ステーション

co-op

11

2010 NOVEMBER

215円

特集

## 今年の紅葉、 楽しみましょよ！

京都のお寺で、山深い溪谷や滝で、大好きな温泉で、近くの公園で…。  
真っ赤に染まったもみじの美しさ、今年はどこで楽しみますか？

特集

## 丹波篠山へ 行こうよ！

おもしろいところをいっぱい

人気落語家&パーソナリティーおすすめ！  
お気に入りの、鍋料理の店！

ホームページ [www.coop-net-station.net](http://www.coop-net-station.net)

ご意見・ご感想をお寄せください 受付●月～金曜10:00～17:00  
編集室直通ダイヤル ☎078・842・3636



# [ドライマウス]

唾液の減少によって起こるドライマウス。その症状に悩む人は800万人とも言われ、症状の若年化も大きな問題です。家族のためにも、ぜひ正しい知識を持ちましょう。

取材・文/杉野佐恵子(P104) 長谷川 綾(P105) イラスト/辻たかえ

答えてくださったのは  
小石 剛(こいし・ごう)先生

こいし歯科(池田市栄本町)院長。鶴見大学歯学部卒。家業の歯科医院で3代目院長を務めるかたわら、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科で小児歯科の研究を続けている。大学時代の恩師、斉藤一郎教授が代表を務めるドライマウス研究会(<http://www.drymouth-society.com/>)に所属。“健康を創造する歯科医師”を目指す一環として、ドライマウス治療に積極的に取り組んでいる。



**Q** 口が渴き、ネバネバして不快です。最近よく聞くドライマウスでしょうか？  
子どもにも増加中と聞き、わが子のことも気になります。(48歳女性)

**A** 中高年に多く、近ごろ、若年層にも増えています。

ドライマウスは、日本語では口腔乾燥症といえます。広い意味では、口が渴きという自覚症状のすべてがドライマウスですが、ふつうは唾液の分泌が低下することで、口が渴いている症状を指します。

唾液の分泌が低下する原因はさまざまですが、最も一般的なケースは、加齢により唾液を分泌する唾液腺の働きが衰え、唾液が出にくくなっていることです。ところが、最近では年齢に関係なく、唾液腺の働きが衰えるケースも増えています。たとえば、子どもであれば、食生活の変化でかたいものをよく噛んで食べる習慣がなくなったり、また、清涼飲料水などをひっきりなしに飲んだり、若い女性の間では、水を大量に飲むダイエット法などが、やはり唾液腺の機能低下を引き起こしています。そのほかにも、精神的なストレスによって、唾液分泌を促す神経がうまく働かなくなることもあります。

唾液は、口の中を潤すだけでなく、虫歯や歯周病、口臭を防ぐ、入れ歯を安定させる、ものを食べる時に味を感じさせるなど、多様な働きを担っています。さらに、老化を防ぎ、肌をきれいにするホルモンも含まれています。その唾液の不足によって起こるドライマウスは、単に歯科的な問題だけでなく、生活の質にも大きく関わってきます。

免疫異常が原因のことも、症状があれば、まずは受診を。

ドライマウスの治療は、生活指導や対症療法が中心になります。当院では、まず問診によって症状などを聞き、必要に応じて、安静時、一定時間に分泌される唾液の量を測定する検査を行います。ドライマウスと診断がつけば、唾液腺の機能回復に向けて、唾液腺マッサージや、唾液腺を刺激するための発声練習、一口30回を基本としたよく噛む食事や上手な水の摂り方の指導を行い、口腔の保湿剤や人口唾液などを使った対症療法を続けていきます。

また、まれにですが、ドライマウスのなかには、シェーグレン症候群と呼ばれる病気が原因となっている場合があります。これは、免疫システムに異常が起こって自身自身の唾液腺や涙腺を攻撃してしまい、唾液や涙の分泌が妨げられる、中高年の女性に多い病気です。この場合、前述のような方法では改善が望めません。診断には専用の検査が必要になるので、疑いのある患者さんは対応可能な医療機関にご紹介します。

ドライマウスを予防するには、水分の摂り方に注意をし、日ごろから物をよく噛んで、しっかりと唾液が出るように唾液腺を鍛えることが大切です。気になる場合は、放置せず、ドライマウス研究会に所属するなどドライマウス治療に積極的な歯科医院に、相談することをおすすめします。

唾液をしっかりと出すために、とても大切です、水の摂り方。ふだんから、習慣づけを

**1** 食前、食中はなるべく水を飲まない。

外食の習慣から、食前に水を飲んでから食べる人が増えている。食べ物に前になると自然に唾液が出てきて水なしでも食べられるようにすることが重要。

**2** 緑茶やコーヒーは控え目に。

濃い緑茶やコーヒーには利尿作用を持つカフェインが多く含まれ、摂取した以上の水を排泄してしまうことも。お茶を飲むならカフェインを含まない麦茶がおすすめ。



**3** スポーツ飲料の多飲を避ける。

スポーツ飲料をひっきりなしに飲んでいる子どもが増えています。常に口がうるおっているため、唾液を出す力が衰えるのに加え、糖分も多いため虫歯の原因にもなります。

