

## 口は健康のもと Vol.157

### ドライマウス ～口の中が渇いたりしていませんか？～ その3

今回はドライマウス（口腔乾燥症）症状の対処法について簡単にご説明します。

唾液の分泌量低下の原因は薬の副作用、糖尿病、シェーグレン症候群、加齢、ストレスなど様々な要因が考えられますが、原因がはっきりしていない場合は対症療法（自覚症状に応じた症状の軽減を目的とした対応法）が中心となります。対症療法としては①乾燥感に対する対応、②粘膜痛や違和感への対応などがあります。

#### ①乾燥感に対する対応

一般に乾燥には水分補給が効果的ですが、重度の乾燥の場合には水分が粘膜に吸湿されにくくなっているため、保湿剤配合の洗口液を使用し症状を軽減させる場合が多くみられます。シェーグレン症候群の患者さんの場合は人工唾液も効果的です。自分でできる簡単な保湿効果を高める方法としては唾液腺マッサージなども有効とされています。

#### ②粘膜痛や違和感への対応

口腔粘膜が乾燥によって痛みを生じやすくなっていますので、舌や口腔粘膜の保湿も重要です。粘膜が荒れて痛みが強いときは専門医を受診してステロイド軟膏の処方が必要になる場合もあります。保湿は洗口剤でうがいをするよりもスプレータイプの噴霧する方法で口腔粘膜全体に保湿が行き渡るようにするか、スポンジブラシによる保湿剤の塗布が有効です。

口腔乾燥などでお悩みの方は歯科の受診をお勧めします。

奥羽大学歯学部附属病院

口腔外科 准教授 金 秀樹

