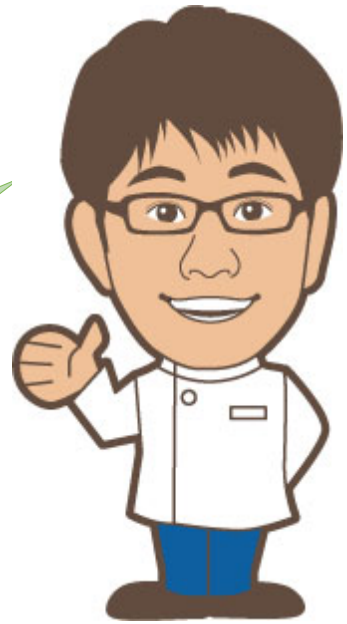
ドライマウス
(口腔乾燥症)

初期のドライマウスの症状は

ドライマウスとは、唾液（だえき）の量が少なくなり、口の中が乾いた状態になる症状です



口の乾き

のどの乾き

口の中が
カラカラネバネバ

クラッカーサイン
ビスケットやパンなどの乾いたものが飲み込みにくという症状

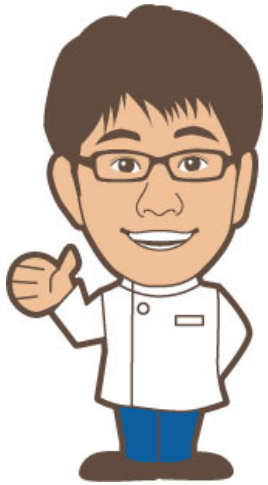
のどが乾いて　夜間に目覚める

- 口の乾きを感じたら、口の中を清潔に保ち、湿潤に気をつけて下さい
- よく噛んで食べることも唾液の分泌を促しケアにつながります

り耳鼻咽喉科

ドライマウスの原因は・・・

- 多くは50～70才くらいの中高年の女性ですが、最近では30～40才の若い人にも増えています
- 高齢者のドライマウスは、唾液腺の加齢性変化に加えて服薬及び合併症が複雑にからみあって起こります



り耳鼻咽喉科

更年期
女性ホルモンの分泌が減少することによって口の中が乾いてきます

加齢
噛む筋肉や歯の衰え

薬の副作用
薬が多いほどドライマウスを生じる率が高いです

精神安定剤
血圧を下げる薬
花粉症などアレルギーの薬

シェーグレン症候群
女性に多い病気です
ドライアイ

糖尿病、人工透析

ストレス

生活習慣
喫煙
あまり噛まない

鼻づまりによる口呼吸

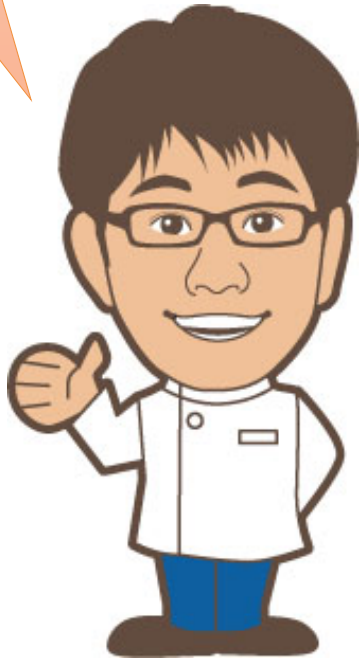
放射線治療後

ドライマウス（口腔乾燥症）を放置すると

虫歯、歯周病が多くなります	口臭の原因	口腔カンジダ
舌の痛み 舌のひび割れ	味覚障害	口内炎、口角炎
食事しにくい	しゃべりにくい	誤嚥性肺炎のリスクも高まります

ドライマウスを放置すると口の中の病気だけではなく、食事や会話がしにくくなり、肺炎のリスクも高まります

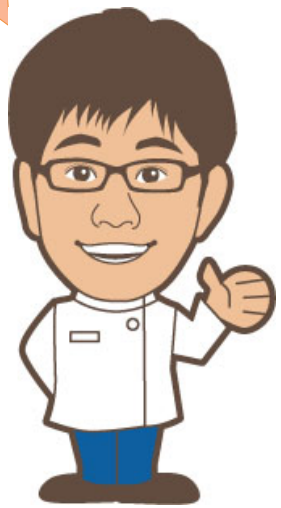
歯や入れ歯との摩擦が増加して、小さなキズが生じやすくなります



り耳鼻咽喉科

薬物治療と適切な生活指導で症状を軽減できます

ドライマウスは毎日の生活の中でお口のケアすることが大切です



薬物治療

- **M3ムスカリン作動薬**
  シェーグレン症候群以外は、保険適応外です
- **アシノン**：胃薬ですが唾液分泌を促進する作用があります
- **漢方薬**
  白虎加人参湯
  麦門冬湯
- **外用薬**
  人工唾液
  保湿ジェル
  うがい薬

生活指導

- **唾液分泌を増やすために**
  食品の工夫：シュガーレスガム
  梅干し　酢のものなど
  よく噛むこと
  唾液腺マッサージ
- **口腔ケア**
  歯みがきやうがい
- **保湿に気をつける**
  こまめに水分補給をしましょう
  加湿器をつけて部屋の湿度を上げましょう
  寝る前にマスクをかけましょう

り耳鼻咽喉科