

発行 徳島県歯科医師会 在宅歯科医療連携室

〒770-0003 徳島市北田宮Ⅰ丁目 8-65

TEL (080)2987-4838 MAIL [zaitaku-pc@tda.or.jp](mailto:zaitaku-pc@tda.or.jp)

## お口の中は うるおっていますか？

最近、年齢を問わずにドライマウス（口腔乾燥症）の症状を持つ人が増えていると言われています。原因は加齢に伴うもの、薬剤によるもの、糖尿病やシェーグレン症候群などの疾患、ストレスなどが知られています。

「口が乾くくらい、大したことない」そう思って見過ごしていませんか？

気になったら 歯科医院に相談してみるのもよい方法です。



### ドライマウスの時の歯みがきポイント

唾液が少なくなると 口腔内の自浄作用が低下したり  
歯みがきの時に刺激を感じやすくなります

★やわらかめの歯ブラシを使い、やさしく磨く

★泡立ちすぎないジェルタイプの歯みがき剤を選ぶ

★フッ素入りの歯みがき剤でむし歯予防

就寝中は唾液の分泌が少なくなるので  
寝る前のケアは 特に重要！

### ドライマウスの原因

(原因を取り除けば改善することもあります)

- ☐ 口呼吸
- ☐ 精神的な緊張やストレス
- ☐ やわらかい食べ物を食べることが多い
- ☐ 塩分、香辛料を多く摂る
- ☐ カフェインを含む飲み物をよく飲む
- ☐ 空気の乾燥
- ☐ 糖尿病・腎臓病などの病気
- ☐ シェーグレン症候群
- ☐ 薬を飲んでいる  
降圧剤・抗コリン剤・抗ヒスタミン剤・ステロイド  
尿失禁治療薬・抗うつ剤・睡眠導入薬など

毎日のちょっとした工夫で改善されることもあります

- 硬めの食材を取り入れ よく噛んでゆっくり食べる
- 唾液腺マッサージと体操
- 飲み物の選び方に気をつける  
カフェインやアルコールは飲みすぎに注意  
水や白湯をこまめに少量ずつ取るのが理想的

薬が原因の時は 服用を中止するわけには  
いかないことが多いので

「口の乾燥を防ぐ対策」をとりましょう

- 口の中の温度を下げる(氷や冷たい水を口に含む)
- 保湿効果のある歯みがき粉やデンタルリンスを使う
- 保湿剤(ジェル)を使う

在宅歯科医療連携室では、歯科衛生士が皆さまからのお電話を受け付けています。お身体の状態で歯科医院に通院できない場合や、かかりつけの歯科医をお持ちでない場合、歯科医院をご紹介します。  
お気軽にご相談ください。

スタッフ一同