

# お口の健康情報室

口の中がやたらと乾燥する、ヒリヒリ痛む、ネバネバする……。こんな症状がある時は口腔乾燥症（ドライマウス）かもしれません。

ドライマウスは、アルコールのとり過ぎなどの生活習慣や薬の副作用、ストレス、更年期障害などさまざまな原因で起こります。糖尿病や脳卒中、

## 口の乾燥 一度受診を

自己免疫疾患の一種であるシエーグレン症候群の症状として表れることもあります。

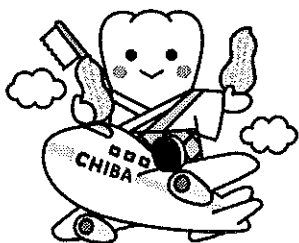
ドライマウスになると食べ物のみ込みにくくなり、特に高齢者の場合には、食べ物が誤って気道に入ったりスクが高まり、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

予防にはこまめに水分補給をするほか、歯磨きやうがいをしっかりし、よくかんで食べるのが有効です。あごの下や耳の前にある唾液腺をマッサージしたり、口や舌を意識して動かしたりすることも

効果的でしょう。

ドライマウスが続く場合には「たかが口の乾燥」と思わずに、一度歯科医院を受診してみてください。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん（千葉県当地版）