

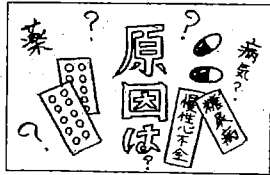
Q 異常ないのに口が乾く

昨年夏から口が乾くようになりました。舌もカサカサし、食べ物もおいしく感じません。耳鼻科や歯科を受診し血液検査などもしましたが、異常はみつからず、特に治療も勧められませんでした。現在も乾きは改善されていません。何か治療法はないのでしょうか。症状を軽くするために日常生活でできることはありますか。

(船橋市、女性 79歳)

健康相談室

お口のくち



イラスト・めいもも

とがあります。また、利尿剤、胃腸薬、抗ヒスタミン剤、抗うつ剤といった薬の服用による

A 食事よくかんで運動も

に合った含そう剤を服用します。保湿度にもゲル状、ガークル(うがい用)、スプレータイ

口やのどが乾く原因は多種多様です。加齢もその一つと考えられますが、原因が明らかでない場合は、歯科だけでなく、他の診療科と連携して治療を行うのが良いでしょう。

例えば、糖尿病、慢性心不全、多尿と多飲症状が強くなるなどの乾きがある尿崩症、肺炎、脱水等でも、のどや口が乾くことがある場合など、それぞれの症状

副作用でのどが乾くことがあります。副作用でのどが乾くことがあり、歯科では、乾きの症状に合わせた人工唾液や含そう剤(うがい薬)、保湿度剤などの医薬品を出すのが一般的です。乾きやネバネバ感が強い場合、口の中に不快感がある場合、乾燥して舌に痛みやざらざらする感じがある場合など、それぞれの症状

プと種類があります。いずれも症状に合ったものを使う必要があるため、歯科医師にどんなふうに口が乾くかを正確に伝えましょう。

一般に知られている「ドライマウス」も、唾液の分泌量が低下しているものと、低下がみられないものがあります。実際には唾液量の低下がみられず唾液

がネバネバするケースも、口が乾いた感じになります。また、口呼吸をしていると、保湿度が低下しますので同じ症状がみられます。

ご質問のように、血液検査をしても異常がみつからず、治療も勧められなかったということは、前述したような全体的な要因は考えにくいと思われるため、薬を服用しているようであれば、その薬について歯科医師にお話ししてみてください。日常生活では食事をされる際もゆっくりによく噛んで会話を楽しみ、唾液を出すように心がけてください。適度な運動も必要です。リラックスした生活を心がけるようにしましょう。

県歯科医師会の歯科医が、歯や口に関する皆さんの悩みや相談にお答えします。普段の治療では聞けないことや、歯や口に関する悩みを募集しています。

住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒260・0013千葉市中央区中央4の15の3 読売新聞千葉支局「お口の健康相談室」係まで、はがきかファクス(043・225・2190)、メール(chiba@yomiuri.com)でお寄せ下さい。