

マスク生活で増えている!?

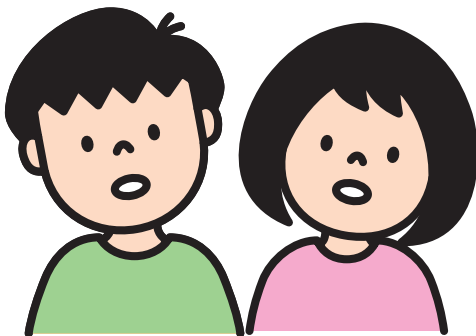
# ドライマウスが急増中!!



あなたは  
大丈夫!?

口臭や口のネバつき、  
お口の環境が気になることってありませんか？  
マスク生活で密かに進行する  
「ドライマウス」のサインかもしれません。  
お口の環境は体にも影響が…。  
さあ、ドライマウスに気を付けましょう！

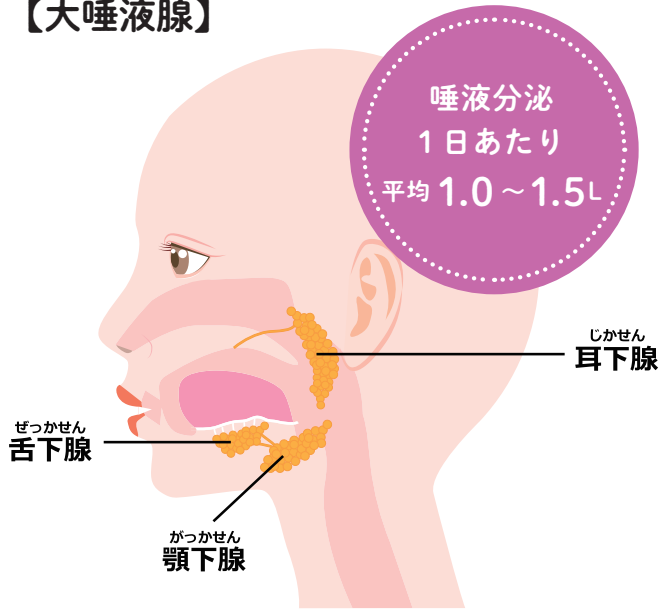
ポカーン



□の中の唾液が少なくなると乾燥した状態のことです。「□腔乾燥症」とも言い、女性に多い症状とされています。最近では日常的なマスク着用による息苦しさから、□呼吸をしてしまう「お□ポカン」状態の子供も増えており、□の中が乾燥しているという状態は、中高年だけの悩みではなく、増えているようです。

ドライマウスとは

## 【大唾液腺】



## 唾液ができるメカニズム

唾液は血液からつくられ、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つの大唾液腺と、舌や口蓋などの粘膜面に多数存在する小唾液腺から分泌されます。通常、健康な成人は1日あたり平均1.0〜1.5リットルの唾液を分泌していますが、血液が流れにくく、血流が少ない状態になるとドライマウスが生じやすくなります。

さらに、食べるための食塊形成（食物をまとめること）、義歯の接着、味覚の誘発などにも関係しています。



### ① 消化作用

唾液中に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんを分解し体内に吸収しやすくする

### ② 抗菌作用

抗菌物質により  
細菌やウイルスから防御する

### ③ 粘膜保護作用

唾液中のムチン（たんぱく質）が、食べ物を包み込み、喉などを傷つけにくくする

### ④ 粘膜修復作用

上皮成長因子（EGF）が傷を治す

### ⑤ 中和作用

緩衝成分により細菌が産生する酸や、食道に逆流した胃酸を中和する

## 唾液のはたらき

## ドライマウスの原因

様々な原因があります



ドライマウスが引き起こされる原因としては、唾液腺の異常、糖尿病や脳血管障害などの全身疾患、薬の副作用、ストレス、サルコペニア、口呼吸によるものなどがあげられます。

また、加齢や喫煙、不規則な生活によっても唾液の分泌量は減少します。

加齢

薬の副作用

サルコペニア

唾液腺の異常

口呼吸

ストレス

## ドライマウスによって引き起こされる症状

### 歯の異常

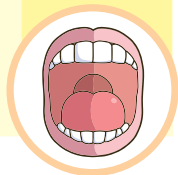
(むし歯・歯周病・義歯不適合など)

唾液の中和作用が機能しないため、唾液量が不十分な状態では、う蝕関連細菌が集積しやすく、細菌の出す酸がエナメル質を脱灰し歯が溶けやすくなります。



### 味覚異常

唾液は食べ物を溶解して味覚を誘発する役目もあり、唾液分泌速度が低下した場合、味覚も直接影響を受け、味覚障害が生じやすくなります。



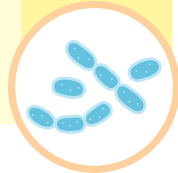
### 食べる機能の低下

唾液と食べ物を混ぜ合わせ食塊という飲み込みやすい形が作られますが、唾液腺の機能が低下すると、嚥下運動を行うのに時間がかかり、嚥下障害が生じやすくなります。



### 微生物による感染症

口の中には多くの微生物が存在しますが、唾液が減少し口の中の微生物バランスが崩れると、口での防御作用が損なわれ感染症にかかりやすくなります。



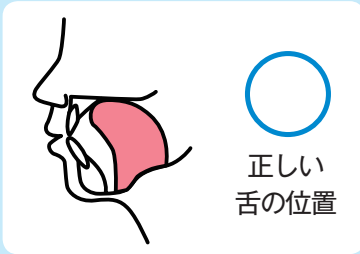


# 始める！ドライマウス対策

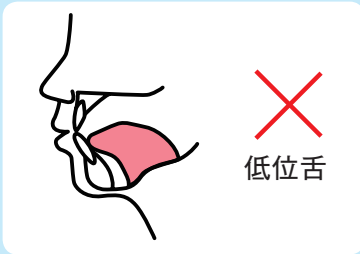
口を閉じ、正しい舌の位置を意識する

口が開きやすい人は、まずは口を閉じる習慣を身につけましょう。特に、マスク着用で口呼吸になっている人は、舌の筋肉が衰え、舌が下に落ち込んだ「低位舌」の状態にあるかもしれない。

正しい舌の位置は、舌の3分の1が上あごの前歯の裏についている状態。低位舌は口が開きやすくなり、フェイ斯拉インのゆるみにもつながるため、意識して正しい位置を定着させるよう心がけましょう。



正しい舌の位置



低位舌

よく噛んでゆっくり食べる

唾液の分泌は咀嚼時にもっとも活性化します。食事はゆっくり、口の中の唾液腺を刺激するようによく噛んで食べましょう。



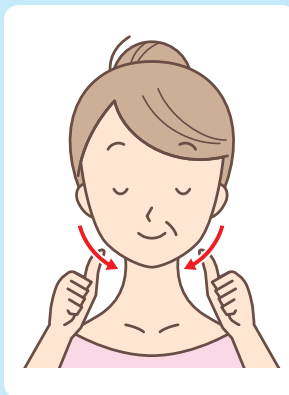
刺激物・塩分を控える

カフェインやタバコのニコチン、アルコールには唾液の分泌を減らす作用があります。塩分の摂り過ぎも口の中の乾燥を助長します。健康のためにも、これらは控えましょう。



唾液腺マッサージ

左右の耳の下からあご先に向け、フェイ斯拉インの骨に沿って親指で軽くさすります。



舌回しエクササイズ

口を閉じたまま歯の表面に舌を当て、表面をなぞるようにゆっくり舌を回します。最初は数回、慣れてきたら回数を増やして左右同じ回数行います。

