

お口の乾きが万病の元!?



こんにちは。

3月13日以降から、「マスクの着用」は個人の選択が尊重されるようになりましたが、皆さまご自身や、周囲の環境では何か変化や影響はございましたか？

マスク生活における弊害として多いのが、**息苦しさから増える口呼吸**です。

ついつい無意識に行ってしまいがちですが、口呼吸によってお口の中が乾燥すると、**ドライマウスを引き起こす可能性**があります。

「単にお口が乾くだけ」と思われるかもしれませんが、実は、ドライマウスがさまざまな病気の原因となることをご存じでしょうか？

ひとつでも当てはまったら要注意！

ドライマウス・セルフチェック

次の項目にひとつでも該当する方は、**ドライマウスの可能性**があります。

もし、複数該当する場合は
早めに受診しましょう！

ドライマウス チェックシート

- お口の乾きが3か月以上続いている
- 夜中に起きて水を飲む
- あごの下が繰り返して腫れている
- 乾いた食べものが噛みにくい
- 乾いた食べものを飲み込むときにしばしば水を飲む
- お口の中がネバネバする
- お口の中が粘ついて話しにくい
- 口臭が気になる
- 義歯でお口の中が傷つくことがある
- 水をよく飲む

チェックシート
してみよう！

こんなに危険なドライマウス

ドライマウスになると、**だ液が分泌されにくく**なり、お口の中がどんどん乾燥してしまいます。

お口を潤してくれる「**だ液**」にはさまざまな役割があり、**その役割のひとつが「細菌を減らすこと」**です。

むし歯も歯周病も、その原因となるのは「**細菌**」。

また、ご高齢の方にとっては命に関わる、「**誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）**」もまた、**お口の中の細菌が原因**です。

つまり、だ液が出にくくなってお口の中が乾燥すると、これらの病気のリスクが一気に高まってしまうのです。

なかでも歯周病は、歯ぐきから出血すると**その傷口に細菌が入り込み、全身に回ります**。

すると、**脳梗塞や心臓病、糖尿病の悪化**、さらには**低体重児・早産などのリスク**も上昇します。

ドライマウスの対処法

ドライマウスの原因が「**日常生活**」にある場合は、**次のような方法で改善**できる場合があります。

1. 喫煙や過度の飲酒を控える
2. 鼻呼吸にする
3. ゆっくり噛む習慣を身につける
4. 市販の口腔保湿剤を使う
5. だ液腺マッサージをする

だ液腺マッサージ



ぜっかせん
舌下腺



がっかせん
顎下腺



じかせん
耳下腺

しかし、**上記はあくまでも対症療法**です。

ドライマウスは全身の健康に影響し、

・舌が痛くなる

・食事がしにくくなる、

・味覚障害の原因になる…など、

皆さんの身体に

多くの悪影響を及ぼす場合があります。

気になる方は、お早めに歯科にご相談ください。

SEE YOU
NEXT TIME

