

# お口の乾燥 気になりませんか？

1

## みなさん 「口腔乾燥(ドライマウス)」 をご存じですか？

お口の乾きは、様々なトラブルにつながります  
今回は「口腔乾燥」とその対策についてご紹介します

2

## 口腔乾燥(ドライマウス)とは？



何らかの原因で唾液の分泌量が低下したり、  
唾液の質が変化することで、お口の中が渇い  
ている状態のこと指します

3

## こんな症状はありませんか？

- 口の中が乾く、ネバネバする
- 舌がヒリヒリ痛む、ザラザラする
- 粘膜が荒れて赤くなっている
- 話にくい
- 水分の少ないものが飲み込みにくい
- 味がわかりにくい



⚠ これらの症状は口腔乾燥(ドライマウス)による影響かもしれません

4

## 口腔乾燥(ドライマウス)による影響って？

### 粘膜

- ・粘膜や舌が乾燥により傷つきやすい
- ・痛みが出やすく、口内炎もできやすい



### 歯

- ・唾液の自浄作用や抗菌作用が低下することで、  
口内細菌が増え、むし歯や歯周病が進行しやすい



### 身体

- ・誤嚥性肺炎を誘発することがある
- ・嚥むことや飲み込むことが難しくなると、胃腸障害  
を引き起こしやすくなる



5

## 口腔乾燥(ドライマウス)の原因は？

### ① 生理的・環境的要因



#### 口呼吸

鼻づまりや習慣など  
常に口で呼吸している



#### 加齢

唾液腺の機能低下な  
ど唾液分泌量が減少



#### ストレス

交感神経の緊張で唾液  
量が減り、ネバネバする

6

## 口腔乾燥(ドライマウス)の原因は？

### ② 薬や疾患による影響

|                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>薬の副作用</b><br/>高血圧の薬、抗うつ薬、抗ヒスタミン薬など</p> |  <p><b>全身疾患(病気)</b><br/>シェーグレン症候群、糖尿病、更年期障害など</p> |  <p><b>放射線療法</b><br/>頭頸部の放射線被曝による唾液分泌障害</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

7

## 口腔乾燥(ドライマウス)の予防策 ①保湿剤の使用

|     | スプレータイプ               | 液体タイプ                   | ジェルタイプ                |
|-----|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| 特徴  | 日中の手軽なケア<br>こまめに使用できる | 朝晩のケア、口内洗浄<br>一度に全体を潤せる | 夜間の乾燥対策<br>保湿力・持続力が高い |
| 持続力 | 短い(30分~1時間程度)         |                         | 長い(2~3)時間             |
| 使い方 | 口内に直接噴霧する             | うがい後に吐き出す               | 指やスポンジで塗る             |

8

## 口腔乾燥(ドライマウス)の予防策 ②唾液腺マッサージ

口周りの筋肉をほぐし  
唾液の分泌を促す

手指の腹を使って、唾液の出口をゆっくりマッサージする(3~5回ずつ)

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>耳下腺</b><br/>耳の前の頬を<br/>円を描くように<br/>マッサージ</p> |  <p><b>顎下腺</b><br/>あごの骨の内側<br/>(柔らかい部分)を<br/>指先で優しく押す</p> |  <p><b>舌下腺</b><br/>あごの真下<br/>(柔らかい部分)を<br/>ゆっくりぐーっと押す</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

9

## 口腔乾燥(ドライマウス)の予防策 ③お口の体操

口や舌の筋肉を動かし  
唾液の分泌を促す

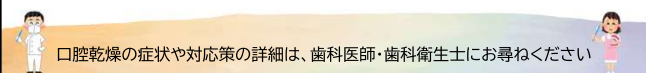
「あ、い、う、べー」の4つの動作をゆっくり順に繰り返します

|                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 「あー」と口を<br>大きく開ける                                                                    | 「いー」と口を<br>横に広げる                                                                      | 「うー」と口を<br>前に突き出す                                                                     | 「べー」と舌を出し<br>下へ伸ばす                                                                    |

10

お口のうるおいを保つことは、  
お口の健康だけでなく、全身の健康や  
生活の質の向上につながります。

毎日のケアを大切にして、  
口腔乾燥(ドライマウス)を予防していきましょう！



口腔乾燥の症状や対応策の詳細は、歯科医師・歯科衛生士にお尋ねください

11