

哲風会通信

2013, 3

Vol.15

寒さも徐々に和らぎ暖かくなる3月ですが、いったいいつまでこの寒さと大雪は続くのでしょうか・・・春の訪れが待ち遠しいですね。まだまだインフルエンザや風邪が流行っていますので、手洗い・うがい、体調管理には十分気をつけてください。



口腔内乾燥症

冬の乾燥続きの気候も春の訪れと共に和らいでくる頃ですが、季節を問わず口腔内が乾燥してしまう症状があることをご存知ですか？唾液の分泌量が低下して口腔内が乾いた状態になってしまうことを口腔内乾燥症といいます。

主な症状として、口腔内の不快感(乾燥やネバネバ感など)味覚障害、舌の痛みやヒビ割れ、口内炎や口角炎、口臭などがあります。口腔内が乾いてしまうので、会話がしにくくなったり、食べ物が飲み込みづらくなったりします。また、唾液の自浄作用や潤滑作用が減少するため、プラークが停滞しやすく、虫歯や歯周病のリスクも高まり、重度になると口腔内細菌が肺に入り肺炎を引き起こす誤嚥性肺炎になることもあります。

口腔内乾燥症のセルフチェック

- 口が渴く(唾液が出ない)
- 口が渴いて話がしにくい
- 食事の時に飲み物が必要である
- 夜間、飲水のために起きる
- 舌がひび割れる
- 味覚が変わった
- 口角炎を起こしやすい
- 口臭が気になる
- 虫歯がたくさんある



3つ以上当てはまる項目がある場合には要注意と考えてください！

原因と対策

○口呼吸(鼻で上手に呼吸できず、口で呼吸してしまう)

いびきをかく、加齢により口の周りの筋力が低下し、口を開いたまま寝ているなどのことが考えられます。まずは耳鼻科で診察してもらい鼻の問題を解決しましょう。

○毎日服用しているお薬の影響による唾液分泌の低下

唾液分泌を低下させるお薬は多数あります。副作用の欄に「口渇」と書いてあります。かかりつけの医師・歯科医師・薬剤師にご相談ください。

他にもストレスによるものや、早食いでよく噛まないこと、虫歯・歯周病・入れ歯の不具合でも唾液を出す機能が低下します。また、全身疾患に起因する唾液分泌の低下、唾液腺自体に問題がある場合は人工的に補う必要があります。色々な商品がでていますが、ジェルタイプは保湿効果が高く、比較的長時間作用が持続するのでオススメです。

症状がない方は普段あまり気に留めなかったかもしれませんが、口腔内も潤いが大切です。快適な毎日を過ごすために、お気軽にご相談ください。



今回の通信担当

ちづ歯科クリニックの兵藤です。秋田県ではアメッコ市や犬っこまつりなど各地で冬まつりが開催されていますが、私は大館市比内町で行われた「比内とりの市」というおまつりに行ってきました。本場大館のきりたんぼ鍋や副賞入りのもちまき、雪上での比内鶏ダービーなどおいしい物がたくさん食べられることができ、楽しいイベント盛りだくさんのおまつりでした。寒くて家にこもりがちでしたが冬まつりを通して、冬の楽しみが1つ増えました。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801