



よ坊さんだより

▼19▲

最近、「しゃべりにくい」「飲み込みづらい」、あるいは「舌が痛い」「口臭が強い」といった症状はありませんか？ ひょっとすると唾液が減ってきているのかもしれない。

一日に1・5リットル程度分泌される唾液ですが、減少してくるとさまざまなトラブルを引き起こします。

唾液には主に、①口の中の洗浄作用②消化を助ける

作用③歯の再石灰化作用④粘膜を保護する作用——などがああります。つまり逆に唾液が減少すると、口の中

め胃腸に負担がかかったり、粘膜の乾燥により舌が痛んだり、しゃべりにくくなったりするのです。入れ歯を使用されている方の場合は、あちこち痛んできた

りします。唾液の減少によって、こういった症状を引き起こしている口の状態を「ドライ

大事な唾液の力

の細菌が増殖して不衛生になり、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病になりやす

くなったりします。また、消化が悪くなるた

マウス」といいますが、現在では病気のひとつとして認識されています。

ではなぜ、唾液が減少するのでしょうか？ 原因は

多岐にわたりますが、年齢に伴う老化現象やストレス、そして口呼吸があげられます。また、高血圧や糖尿病などで、長期間にわたって2種類以上のお薬を服用されている場合もドライマウスになりやすいので要注意です。

しゃべる、食べる、飲み込むという日常生活をスムーズに行えるのは唾液の力です。お困りの方はぜひ歯科医院でご相談ください。

(京都府歯科医師会広報室 員 谷口広樹)

＊「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。