

薬のこと まるわかり ～ドライマウス～

【監修】

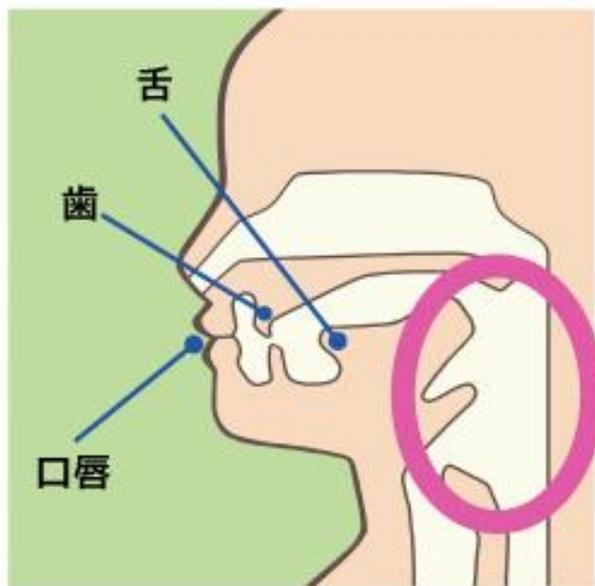
日本歯科大学 教授
口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長
菊谷 武

内容

- ◆ 薬が飲み込めない、口の中に張り付くことはありませんか？
- ◆ ドライマウスとはなんですか？
- ◆ 唾液が出にくい状態やドライマウスになるとどんなことがおこるのでしょうか？
- ◆ 唾液には、どのような役割があるのでしょうか？
- ◆ 唾液の量と年齢は関係あるのですか？
- ◆ ドライマウスと口臭は関係ありますか？
- ◆ ドライマウスの治療にはどのようなものがありますか？
- ◆ ドライマウスと摂食嚥下障害、肺炎は関係があるのでしょうか？
- ◆ ドライマウスかどうか、調べる方法がありますか？
- ◆ ドライマウスについて、日常生活で注意することはありますか？

薬が飲み込めない、口の中に張り付くことはありませんか？

唾液の出が悪くなり、口の粘膜が乾燥していると、カプセル剤や錠剤が口の中に張り付いてしまうことがあります。また、嚥下機能が低下すると、薬が飲み込みにくくなり、口の中や喉（のど）の奥に錠剤などが残ってしまうこともあります。



喉の奥に張り付いた錠剤の写真



出典：医歯薬出版株式会社 菊谷武 著「チェアサイド オーラルフレイルの診かた」

薬のこと まるわかり ～ドライマウス～

【監修】日本歯科大学 教授 / 口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長 菊谷 武

薬が喉に残っていたら、咳が出たり、違和感を覚えるように思うかもしれませんが、**普通のお食事を一人で召し上がっている元気な方でも、薬は飲みにくいと感じていたり、気づかない間に、薬が口や喉に残っていることがあります。**

薬を飲むときによくむせる、なかなか飲み込めなくなった、介護されているご家族の口の中に薬が残っているのを見つけた、そのような場合には、かかりつけの医師や薬剤師に、相談をしてみても良いでしょう。



ドライマウスとはなんですか？

目が乾くことをドライアイ、皮膚の乾燥を感じることをドライスキンと言うように、**ドライマウスとは、唾液が出にくくなり、口の中が乾いたり、乾燥感を持ったりすることです。**

<唾液が出にくくなる原因>

- ① 加齢によるもの
- ② 自己免疫疾患、シェーグレン症候群など唾液腺の病気
- ③ 高血圧や糖尿病、腎臓病の症状としてみられるもの
- ④ 薬の副作用
- ⑤ ストレス（交感神経が優位になり、唾液が出にくくなる）





ドライマウス

ドライマウス：唾液が出にくくなり、口の中が乾いたり、乾燥感を持つたりすること

ドライスキン：皮膚の乾燥を感じる事



ドライアイ

ドライアイ：目が乾くこと



ドライスキン

唾液が出にくい状態やドライマウスになると どんなことがおこるのでしょうか？

唾液が出にくい状態やドライマウスになると
下記のような影響が生じる可能性があります。

- 1 味覚への影響
- 2 飲み込みへの影響
- 3 咀嚼（そしゃく）と消化への影響



1 味覚への影響

まず、味を感じにくくなります。食事の味は、食べ物を咀嚼することによって食べ物から溶け出す味物質が唾液に溶けて、味蕾（みらい）と呼ばれる味センサーに届けられることで感じます。唾液が出ないと味物質が味蕾に届きにくくなります。

2 飲み込みへの影響

唾液は食べ物を嚙んで飲み込みやすい形にするために重要です。特に、水分の少ない食品は細かく粉砕することができても、そのままでは飲みにくいものです。唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすいかたまり＝食塊（しょっかい）にすることが必要となります。

3 咀嚼と消化への影響

唾液には、消化作用を持った酵素（アミラーゼ）が含まれています。特にでんぷんなどを分解するのに役立っています。唾液は咀嚼による物理的な消化と、アミラーゼによる化学的な消化の作用を持っていることから、唾液が出にくくなると、このどちらも困難になります。

唾液には、どのような役割があるのでしょうか？

唾液には、口の粘膜の炎症を抑えたり、口の中の微生物が増えすぎないようにする役割があります。

また、唾液は口の中をまんべんなく潤し、移動することで、口の中が汚れることを防止しています。

夜間は、だれでも唾液分泌が減少します。朝、目が覚めた直後は、口の中が粘つき、口臭も感じるのは、唾液が少ないことで、口の中の微生物が増加しているためです。



唾液の役割

- 1 口腔内の清掃や抗菌作用で健康を守る
- 2 口腔粘膜や歯をうるおし、保護する
- 3 会話や食事などの機能性を高める
- 4 食物に水分を与え、咀嚼しやすいようにする
- 5 食塊形成を助け、嚥下しやすくする
- 6 食物の栄養素の吸収や味覚に関与する
- 7 入れ歯の安定に役立つ



唾液と虫歯・入れ歯の関係について

唾液の減少は、歯の病気も引き起こします。

特に虫歯は、虫歯菌と呼ばれるミュータンス菌が出す酸によって歯が溶ける病気です。

- 唾液は、ミュータンス菌の増加を抑える作用があるだけでなく、ミュータンス菌が出した酸を洗い流し、さらには、中和する能力も備えます。緩衝作用と言われるものです。口の中は酸性にもアルカリ性にも偏りすぎないことがよく、唾液はこの中和（緩衝）作用を担っています。



- 入れ歯を使用している人の場合、唾液の減少によって、入れ歯の安定を損なうことがあります。特に総入れ歯の場合、入れ歯と顎の粘膜は吸盤作用で吸着しています。この作用を助けているのが、唾液です。濡れたガラスとガラスがなかなか剥がれないように、間に水分があることで、吸着力が増します。
- さらに、唾液が不足していると、入れ歯によって粘膜を傷つけやすくなります。乾いた粘膜では入れ歯が少し動いただけでも粘膜が傷ついてしまうのです。



唾液の量と年齢は関係あるのですか？

唾液は一日あたり1～1.5リットル分泌されます。

唾液の分泌は、安静時や睡眠時には少なく、食事時や会話時などには多くなります。

他の身体の機能がそうであるように、唾液の分泌も年齢とともに、低下することが知られています。

特に、さらさらした唾液の出が悪くなる傾向にあることから、口の中に出てくる唾液が少し粘性を帯びることもあります。

刺激（味覚刺激や、咀嚼による刺激）によって出る唾液は比較的さらさらの唾液であることから、食事のときに酸っぱいものを最初に食べたり、よく噛むことで、口の中の唾液を増やすことも可能です。



ドライマウスと口臭は関係ありますか？

ドライマウスは口臭の原因となります。

唾液には**抗菌作用**（口の中の微生物の増殖を抑える作用）、**洗浄作用**があるため、**唾液が少なくなると口の中の微生物が増加し、微生物が出す口臭物質によって口臭を感じるようになります。**

さらに、唾液が出にくくなることで、口の中の微生物のバランスが崩れてしまうことがあります。典型的な病気に**口腔カンジダ症**があります。カンジダ菌が口の中で増えてしまい、口の粘膜が赤くなったり、痛みや灼熱感を感じたりします。



ドライマウスの治療にはどのようなものがありますか？

治療には、ドライマウスの状態を調べ、原因が何によるものなのか知る必要があります。

「口の乾く感じ」と実際の唾液が出る量や、粘膜の乾燥状態が必ずしも一致しない場合も多くあります。

実際に唾液が出にくくなっているか調べてもらうことが必要です。

かかりつけの医師、歯科医師に相談しましょう。



原因が特定されたら、原因を取り除くことになります。

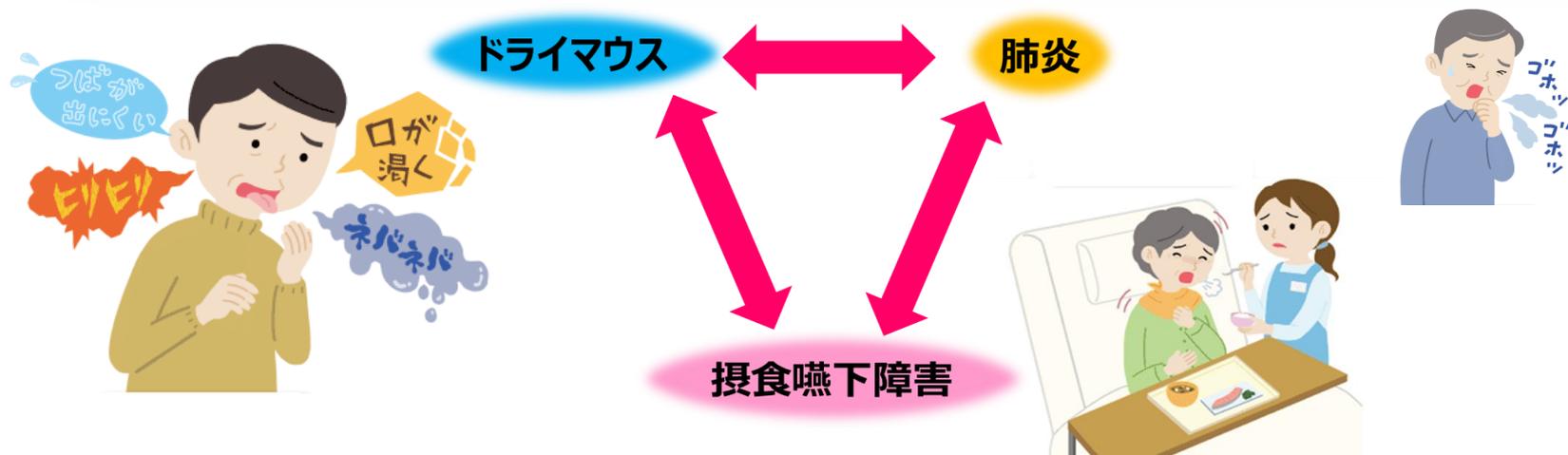
- **飲んでいて薬が原因であると疑われたら、薬の量や種類の変更が可能なのか検討することになります。**
- **糖尿病や腎臓病など、病気によるものであれば、これらの病気の治療に専念することになります。**
- **シェーグレン症候群など唾液腺に問題があるようであれば、それらを専門に診てくれる診療科（内科、リウマチ科など）に相談しましょう。**



ドライマウスと摂食嚥下障害、肺炎は関係があるのでしょうか？

唾液は、食べ物を咀嚼（そしゃく）によって粉碎して飲み込みやすい形に変えるために重要な役割を果たします。唾液が出ない状態になると、この働きが衰えるために、飲み込むことが困難になります。

また、口や喉の粘膜が全体的にしっとり濡れていることは、食べ物を飲み込む際、食べ物を喉までスムーズに移動するために必要で、**摂食嚥下障害**にも影響します。



唾液は、口の中をきれいにする効果をもっています。唾液が口の中を還流することで、口の中はきれいになります。唾液の分泌が悪いと、この作用が働かなくなるために、口の中が汚れてしまい、細菌が繁殖しやすくなります。これを誤嚥すると肺炎になる恐れもないとは言えません。

ドライマウス

肺炎

摂食嚥下障害



ドライマウスかどうか、調べる方法がありますか？

下記のような症状について、該当する項目が多い方は、一度、かかりつけの医師や歯科医師に相談してみると良いでしょう。

①	口の中が乾く	⑤	夜間に起きて水を飲む	
②	口の中がネバネバする	⑥	寝ていると口がからからになる	
③	乾いた食品が食べにくい	⑦	味（味覚）がおかしく感じる	
④	食べ物が飲み込みにくい	⑧	口臭が気になる	
	食事をするときに水を飲みながらではないと飲み込みにくい	⑨	入れ歯で口の中が傷つきやすい	
			⑨	カプセル剤や錠剤が飲み込みづらい

ドライマウスについて、日常生活で注意することはありますか？

ドライマウスの原因である唾液が出にくくなっている状態は、さまざまな問題を引き起こします。

ただし、原因は多岐にわたり、簡単に治らない場合も多くあります。

唾液が出にくい状態がある場合には、対症療法として、日常生活で様々な注意が必要です。



- 口腔乾燥を和らげる**口腔湿潤剤**や**保湿剤のスプレー**を持ち歩き、気になった時に使用する
- **うがい**や**飲水**を心がける
- 虫歯や歯周病が悪化・発症しないために、**歯磨き**をしっかりとる
- 歯科医院に相談して、**フッ化物**を塗ってもらう
- 定期的に歯科で**専門的なクリーニング**を受ける
- 入れ歯で粘膜を傷つけやすい人は、歯科医院に相談して、**専用の義歯（入れ歯）安定剤**を紹介してもらう
- **唾液腺マッサージ**を試してみる



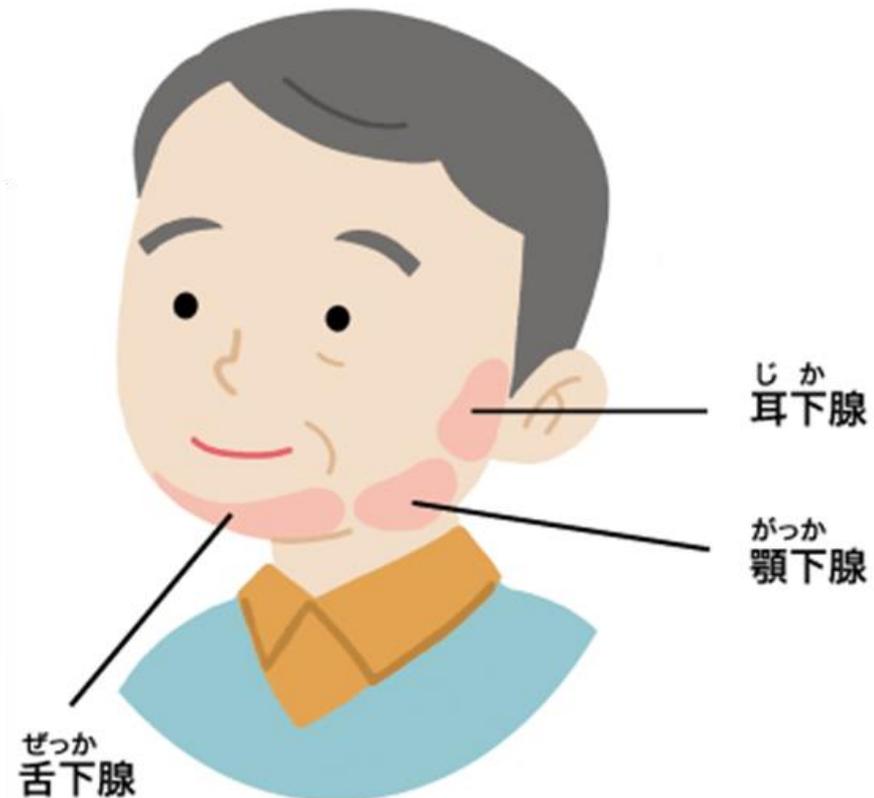
唾液腺マッサージの目安とポイント

食前にそれぞれ**5～10回**
行いましょう。

強く押したからといって
たくさん唾液が出るわけ
はありません。

痛みを感じないよう、
やさしく押します。

＜唾液腺の位置＞



じか
耳下腺

がつか
顎下腺

ぜっか
舌下腺

唾液腺マッサージのやり方

1



耳下腺への刺激は人差し指から小指までの4本の指を顎に当て上顎の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。

2



顎下腺への刺激は指を顎の内側に当て、上に向かってゆっくり押す。

3



舌下腺への刺激は親指を顎の下に当て、舌を巻き上げるようにゆっくり押し上げる。