

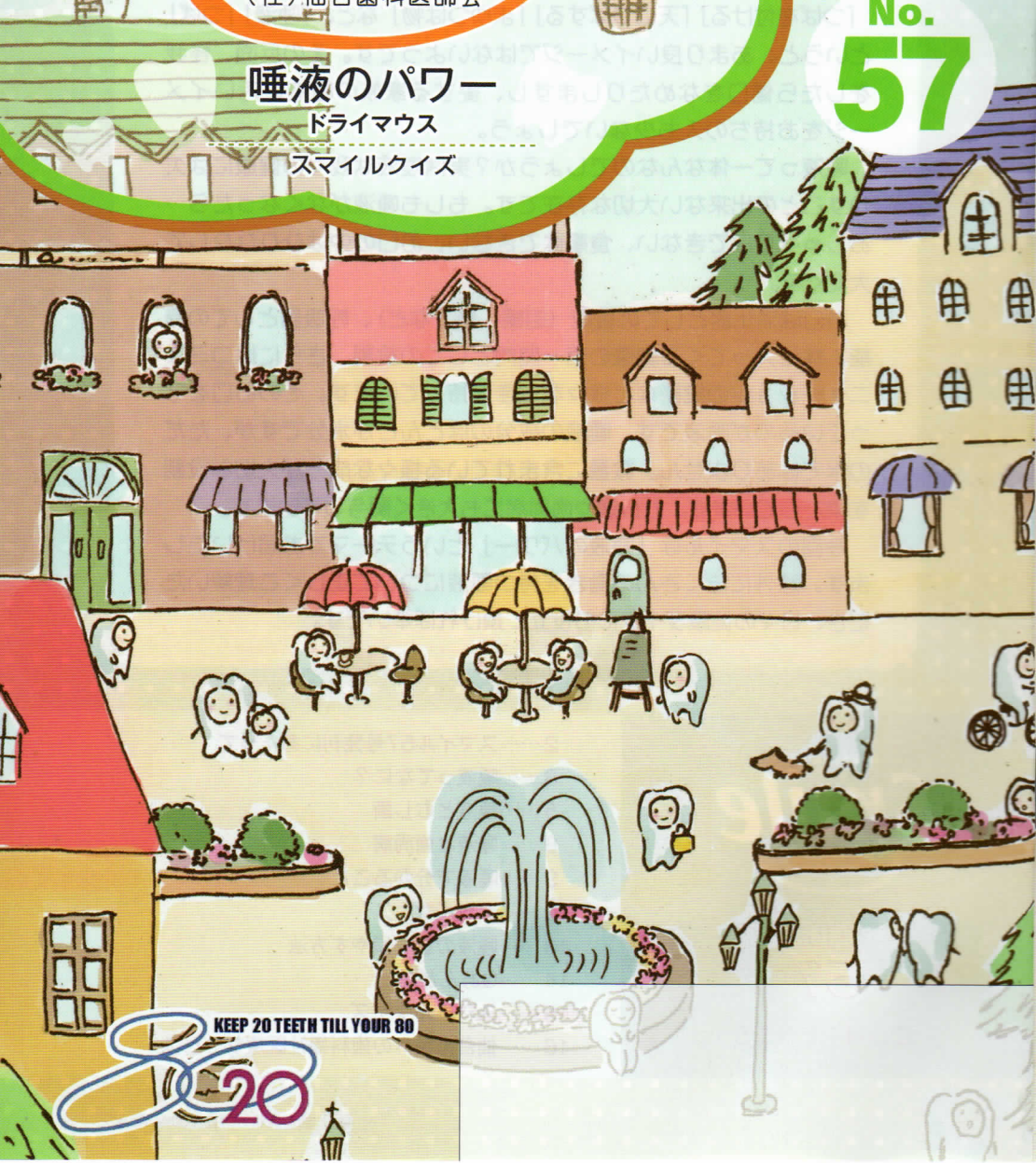
歯の健康だより スマイル

Smile

執筆・監修
(社)仙台歯科医師会

唾液のパワー
ドライマウス
スマイルクイズ

No.
57



KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



仙台市民への 歯科福祉医療サービス

在宅訪問歯科診療

診療日：月曜日～土曜日【予約診療制】
受付時間：[月～金] 午前9時～午前11時30分
[月～金] 午後1時～午後4時15分
[土] 午前9時～午前11時30分

障害者歯科診療

診療日：月曜日～土曜日【予約診療制】
受付時間：[月～金] 午前9時～午前11時30分
[月～金] 午後1時～午後4時15分
[土] 午前9時～午前11時30分

休日救急歯科診療

診療日：日曜日、祝日、年末年始、盆休み
診察時間：午前10時～12時、午後1時～4時

夜間救急歯科診療

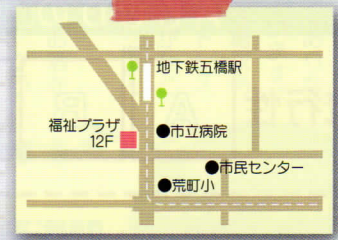
診療日：土曜日、日曜日、祝日
診察時間：午後7時～午後11時
※平日の夜間は診察しておりません。

お問い合わせ先

仙台市青葉区五橋2丁目12-2 仙台市福祉プラザ12F
(社)仙台歯科医師会 仙台歯科福祉プラザ
在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所

TEL .022-261-7345

仙台歯科医師会
ホームページ
<http://www.s-da.or.jp>



Smile 第57号 平成25年3月発行

定価150円

発行 (社)仙台歯科医師会・地域保健委員会
執筆・監修 (社)仙台歯科医師会・地域保健委員会
平田政嗣 小菅玲 大山治 梁川誠郎 山崎尚哉 西原大輔
企画・編集 一般社団法人 地球の楽好
多賀城市高崎1-22-1 東北歴史博物館1F TEL.022-389-0931
印刷所 シナノ書籍印刷

スマイル57号 発刊にあたって

仙台歯科医師会 地域保健委員長

平田 政 嗣

「つばを付ける」「天につばする」「まゆつば物」など、「唾液」「つば」というと、あまり良いイメージではないようです。その反面、怪我をしたら傷口をなめたりしますし、愛する家族の唾液に汚いイメージをお持ちの人も少ないでしょう。

唾液って一体なんなののでしょうか？実は唾液は我々の健康には欠かすことの出来ない大切な存在です。もしも唾液がなくなったら…おしゃべりはできない、食事はできない、お口の中はひりひりして大変です。

お口は消化器としての機能（咀嚼・嚥下など）、呼吸器としての機能、体に入ってくる細菌の第一関門としての役割、さらにはコミュニケーションの機能など様々な働きを持っています。そのお口を守っているのが唾液です。唾液の成分のほとんどが水分ですが、ただの水ではありません。微量に含まれている様々な成分が大切な役割を果たしています。むし歯や歯周病にも大きく関与しています。

今回のスマイルは「唾液のパワー」というテーマでお届けいたします。意外にたくさんの動きを持つ唾液について正しくご理解いただき、日々の健康ライフにお役立て頂ければ幸いです。

歯の健康だより スマイル
Smile
編集・監修
（社）仙台歯科医師会

No.
57

CONTENTS

- 2……スマイル57号発刊にあたって
- 3……唾液ってなに？
- 5……唾液とむし歯
- 8……唾液と歯周病
- 9……唾液で分かること
- 10……ドライマウス
- 13……唾液の量を増やす方法
- 14……QあんどA
- 15……スマイルクイズ
- 16……仙台市民への歯科福祉医療サービス



唾液ってなに？

● 唾液（だえき）とは、

唾液腺から口腔内に分泌される水溶液で、電解質、粘液、多くの種類の酵素などが含まれます。

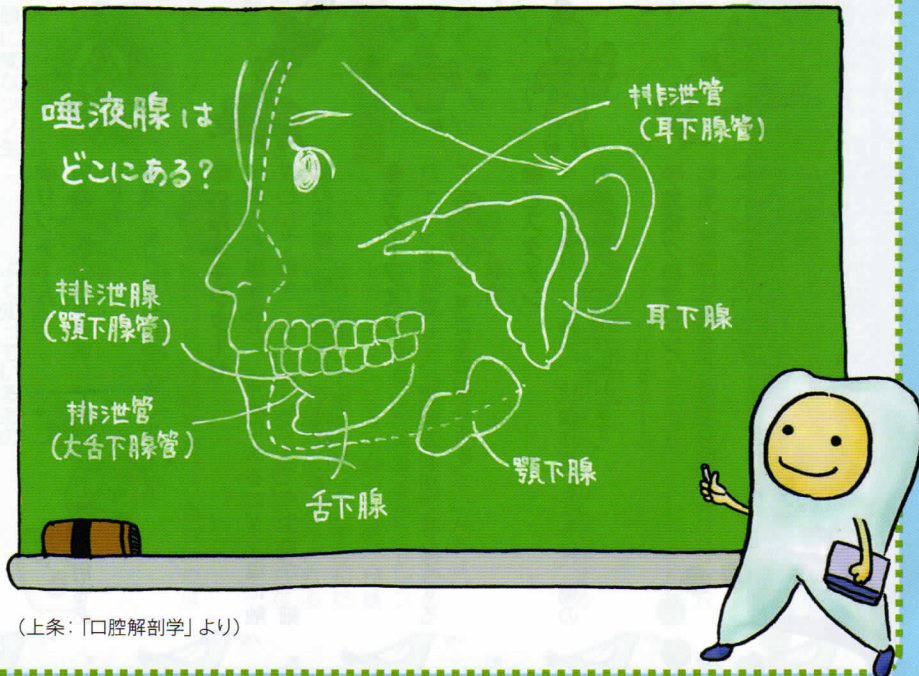
正常では一日に一〜一・五リットル程度分泌されます。アミラーゼを含む消化液として知られる他、口腔粘膜の保護や洗浄、抗菌、排泄などの作用を行い、また緩衝液としてpHが急激に低下しないように働くことで、むし歯の予防も行っていきます。

唾液腺は、自律神経に支配されています。リラックスした状態で食事をすると、副交感神経が働いてサラッとした唾液が出ます。反対に、イライラしたり、ドキドキした状態だと、交感神経が働いてネバネバとした唾液が出ます。そのため、緊張すると食事がのどを通らなくなるのです。

● 唾液腺（だえきせん）とは？

口腔周囲にある分泌腺で、大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）と小唾液腺（口唇腺、頬腺、口蓋腺、臼歯腺、舌腺）に分けられます。

これらの唾液腺から分泌される唾液は、それぞれ性状が異なっています。耳下腺唾液は、サラサラしていて水に近く、舌下腺唾液は、糸を引くような感じ、顎下腺唾液は、それらのちょうど中間くらいです。



（上条：「口腔解剖学」より）

● 唾液の働き

- ① 消化作用…アミラーゼで、デンプンを麦芽糖に分解する。
- ② 溶解作用…味物質を溶解して、味覚を促進させる。
- ③ 洗浄作用…食べ物のかすを洗い流す。
- ④ 円滑作用…粘膜を唾液が覆うことにより、咀嚼・嚥下・発声を容易にする。
- ⑤ 抗菌作用…リゾチーム、ペルオキシターゼ、ラクトフェリン、ヒスタチン、免疫グロブリン、等の抗菌因子が病原微生物に抵抗する。
- ⑥ 緩衝作用…酸・アルカリに対する中和作用。温度の緩和。
- ⑦ 保護作用…歯の表面に皮膜を作り、むし歯を防ぐ。唾液粘液（ムチン）により、各種の刺激から粘膜が保護される。
- ⑧ 排泄作用…体内に投与された薬物の一部は唾液中に排泄され、血中濃度を減らす。

その他には、唾液を検体としたさまざまな検査の研究、応用も進みつつあります。

（参考）唾液の科学 石川達也、高江洲義矩監修

唾液とむし歯



やあ皆さんこんにちは。毎日きちんと歯を磨いているのに、どうしてもむし歯になっちゃうのかなあ？と思っている方も多いと思いますし、私も相談を受けることもしばしば。今日は皆でむし歯と深い関わりのある「唾液」について話してみよう。

だてくん

僕なんかいつも甘いものばかり食べて、なんだかいい加減にしか歯を磨いていないのに「むし歯ゼロ〜」なんですよね〜

えみちゃん

こんにちは。私は毎日歯を磨いているけど、この間にかむし歯になっていて…悲しいです。

さきよひつじやん

どうしてこんなこと…あり得ない〜！ですよ〜博士。教えてください。

博士

ふむふむその謎を解くカギは…唾液なんだよ。

だ・え・さ

だてくん

「え〜〜だえさっ」唾液って、ツバとか…よだれのことでしょ？

えみちゃん

えっ、どうして唾液？

さきよひつじやん

なんだかあんまりキレイなイメージがないけど、ツバとかよだれがなんで大切なの？

博士

それはなかなかのナイス〜クエスション〜〜！だな。では、まずむし歯の成り立ちについて話してあげよう。



「むし歯の成り立ち」

博士

さて、みなさん、むし歯と聞いてどんなイメージがあるかな？

だてくん

むし歯って、その名前からなんか葉っぱを食い散らかして穴だらけにするイモ虫のようなイメージがあるよ。あ〜話ただけで浮かんできてる〜

えみちゃん

うん。うん。あのバイキンマンのように全身真っ黒で、頭に変なツノ生えてるような虫バイ菌が先の尖った

● リゾチーム

細菌の細胞膜を破壊して殺菌。抗炎症作用もあります。



● ペルオキシターゼ

細菌の代謝産物と、唾液にあるロタン塩に触媒として働き、その時にできた産生物が、細菌の代謝活動を阻害して殺菌します。



● ラクトフェリン

鉄イオンを吸着して、細菌が利用できなくすることにより、発育を抑制します。



● ヒスタチン

タンパク質の一種で、抗菌作用とともに、傷の治療を早める作用があります。



● 免疫グロブリン

細菌が細胞にとりつくための機能をなくしてしまいます。もともとは血液にも含まれている物質です。



さきよひつじやん

槍のようなもので歯に「ゴリゴリと穴をあけているような…」。そんなイメージがある…！

博士

ところが実はそうじゃないんだよ。お口の中に食べ物が入ると、お口の中のむし歯菌（代表選手がストレプトコッカス・ミュータンス菌）が糖分を分解して酸を作ってしまうんだ。そしてその酸で歯が溶かされる…。これがむし歯の成り立ちなんだよ。

だてくん

別にゴリゴリ歯を削ってるわけじゃないですね〜。

博士

そうだよ。酸は皆もよく知っているあの





えみちゃん
あ、前に学校で習ったリトマス試験紙っていうのかな？あれを思い出した！
赤が酸性、青がアルカリ性で・・・



博士
そうそう、真ん中の中性が・・・
pH（ペーハー）7。
いつものお口の中は、ほぼこの中性なんじゃよ。
ところが食べ物を食べると、お口の中が真っ赤っかゝの酸性になってしまっくんじゃな。



きょういちちゃん
そうなるよ、どうなるの？



博士
ここで質問じゃ。歯は酸に弱い無機質90%以上でできている。するとどうなるかわかるかな？



だてくん
わかった！そうしたらどんどん歯が溶けちゃうよね。



博士
そうだよ。これがかつても有名なカイスの輪っていうものなんじゃよ。



- 1 むし歯菌がお口の中にたくさん存在
- 2 糖分（糖分以外の食べ物からも糖はつくられるけど、糖分に比べるとうかなり少ない）の摂取量が多い
- 3 歯の質のむし歯に対する抵抗力
- 4 歯が酸にさらされている時間



だてくん
これら四つの要因が重なり合っつてむし歯ができるっていうものなんだよ。わかるかな？



えみちゃん
それじゃあ何にも食べなければいいんだよ。



きょういちちゃん
そんなの無理に決まってるよ！食べなきゃ死んじゃうし！



博士
そうだよ。そんなの無理だよ！お腹も減るし、食べなければ生きていけないもん。



博士
しっかりと歯を磨いてミュータンス菌をお口の中から無くするのは、いくら上手に磨いても、歯垢1mgお米一粒の1/20くらいの中約2、3億存在するといわれているむし歯菌をゼロにするのは無理なのはなんとなく君たちでもわかるだろ？



えみちゃん
じゃあ歯が溶けないように頑丈にするのは？できないのかな？



博士
フッ化物を利用することは歯を溶けにくくして大変有効だけど、100%ではないんじゃよ。



きょういちちゃん
そうかゝお口の中が酸性で歯が溶ける・・・でも食べないわけにはいかないし、むし歯菌はいなくならないし、そして溶けない歯を作ることにはできない・・・。



博士
お口の中が中性なら歯が溶けない・・・。
そうか、お口の中を中性に戻してあげれば、お口の必要なた唾液の登場なんじゃよ。



「唾液の緩衝作用」



だてくん
唾液ってあのお口の中にある「つば」のこと。



博士
そうじゃよ。弱アルカリ性である唾液には、この酸性に傾いたお口の中を中和して中性に戻す力があるんだ。この力を「緩衝能」というんじや。



たとえば、糖分を食べるとお口の中は中性（pH7）から急激に酸性に傾き、この酸度がpH5・4以下になると歯が溶けはじめるんだよ。だからその間、せっせと弱アルカリ性の唾液がお口の中を還流して中性に戻してくれるんだ。約1時間くらいと、ちよっと時間はかかるがね・・・。



えみちゃん
つまり・・・酸で歯が溶けるのを防いでくれる力が唾液にはあるんですね。



「唾液の再石灰化作用」



博士
そうなんじゃよ。そしてもう一つの唾液の力は・・・溶けだした歯をなんと！

修復して元に戻す働きがあるんだ。ちよっと説明しよう。

お口の中が酸性に傾いて、その状態が長く続くと、歯の表面から歯の成分であるカルシウムやリンが溶けだす、これが虫歯の始まり・・・。脱灰というのじゃ。食事をして2・3分もすると早くも歯の表面が溶けだし、脱灰が始まる。

きょういちちゃん
わかった！そしてそのままの状態が続くと、むし歯はどんどん進行してしまっんだ！



博士
そう。ところが唾液中の成分であるカルシウムとリンが脱灰の始まった歯の表面に付着して、溶けだしたカルシウムとリンを補充して元の状態に戻してくれるんじゃよ。これを「再石灰化」といっんだな。



溶けだしたカルシウムとリンを補充して元の状態に戻してくれるんじゃよ。これを「再石灰化」といっんだな。



だてくん
この闘いのバランスがきちんとしていれば、むし歯にはならないってことなんですね！



えみちゃん
お口の中では、この「脱灰」と「再石灰化」の闘い・・・せめぎあいが続いているんですね。



えみちゃん
じゃあ歯が溶けないように頑丈にするのは？できないのかな？



博士
フッ化物を利用することは歯を溶けにくくして大変有効だけど、100%ではないんじゃよ。



きょういちちゃん
そうかゝお口の中が酸性で歯が溶ける・・・でも食べないわけにはいかないし、むし歯菌はいなくならないし、そして溶けない歯を作ることにはできない・・・。



博士
お口の中が中性なら歯が溶けない・・・。
そうじゃ、やっとお口の中に必要な唾液の登場なんじゃよ。

化の闘い・・・せめぎあいが続いているんですね。



博士
我々生体には、本来備わった抵抗力というものがあるんじゃよ。生体を維持していくうえで、体の中のあらゆるところで必ずバランスがとられているんだな。



きょういちちゃん
お口の中も、唾液がそのバランスを維持するうえで大きな役割を担っているということなんですね！



博士
そうじゃよ。皆さんもいかがかな？唾液の動きとその働きを理解していただけたらいいかな？むし歯予防の大切な味方がこの唾液なんじゃよ。



だからこそ唾液が豊富に出るように、食事はゆっくり時間をかけて良く噛んで食べましよう！



そして、唾液がしっかりとお口の中を中和する時間（約1時間）を確保するために、ダラダラ食いやチョコチョコ飲みは控えましようね！

唾液と歯周病

歯周病は、四〇歳以上の八〇%がかかっているといわれています。細菌が感染して歯ぐきに炎症が起り、進行すると歯を支える骨が溶けてしまい、歯を失うこととなります。また炎症で毛細血管が拡張するとそこから毒素が侵入し、血液にのって全身に悪い影響をおよぼす恐れもあります。

唾液が、食べ物の消化を助けることは、周知の通りです。それだけでなく、実に広い作用があります。例えば抗菌作用で外傷により小さな傷が出来たとさなど、なめることがありますよね。これは歯を抑える働きを期待してやることです。傷を化膿させるような菌の発育を抑える物質が、唾液の中にふくまれているのです。

唾液は歯周病に大きな役割をもっています。唾液の量が減少すると歯が停

滞します。同じ場所に菌が停滞すると繁殖しやすく、また副作用として発生する毒素も増加します。これが歯周病を悪化させる毒素なのです。

実は高齢になるにつれて唾液の分泌量が少しづつ減りますが、それ以上に降圧剤などの薬の影響が大きく作用して、歯周病になりやすい環境になるのです。

歯周病を予防するためには、しっかりと噛んで唾液を十分に分泌させ、口のなかの環境を整えておくことが大事です。肥満の予防、脳の活性化のために日頃から食べ物を良く噛み、唾液を十分に分泌させるようにしていきましょう。

家族みんながそろって、ゆっくりと談笑しながら食事をとることは、歯ぐきの健康のためにも大変良いことなのです。

唾液は様々な検査の検体として用いられています。

歯科の分野では…

■う蝕のリスク評価

- むし歯へのなりやすさを調べる事ができます。
- 唾液に含まれるむし歯の原因菌が基準値よりも多ければむし歯になりやすい。
- 唾液の緩衝能（むし歯の原因菌が産生した酸を中和する力）が低ければむし歯になりやすい。

■歯周病のリスク評価

- 唾液に含まれるヘモグロビンや乳酸脱水素酵素の量を測定する事で歯周病の進行の程度を知ることができます。
- 仙台歯科医師会、宮城県予防医学協会、東北大学が開発した「唾液検体を使った歯周病スクリーニング」は唾液中の乳酸脱水素酵素の量と問診票から歯周病の進行度合いはもちろん関連する全身疾患への注意をお知らせするシステムです。これは大郷町の一般健診で希望者に実施しています。

内科・その他の分野では…

- さまざまな薬を使った時にどのような働きをするかの観察に役立つ。
- はしか、風疹などのウイルスに対する抗体を調べる。
- 乳癌、アルツハイマー病などについても唾液を使った検査法が開発段階にあるそうです。
- 唾液から精度の高いDNAを取り出す方法が開発されており臨床遺伝調査の試料収集が容易にできるそうです。
- 唾液中のニコチンを量る事で48時間以内にタバコの煙にさらされたか否かを判定できます。
- 唾液の中にはストレスと関係のあるさまざまな物質が含まれています。これらを量る事でストレスの度合いを知る事ができます。
- 犯罪捜査などの分野では唾液の検体を用いる事で5歳以内の誤差で人の年齢を予測する新しい検査法が報告されています。

歯の豆知識

歯の生え変わり

我々ヒトの歯は乳歯から永久歯に生え変わります。これを二生歯性といいます。ところで、他の動物はどうでしょうか？ウサギやネズミといったげっ歯類は歯は一度しか生えてきません。しかし前歯は死ぬまで伸び続けます。60年から70年という寿命のソウはどうかという上下左右1本づつある臼歯がすり減ってくると後ろから生えてきた歯に押し替わり脱落します。このような歯の交換様式を水平交換といいます。1本の耐用年数は約10年で、ソウは一生のうち6回程度生え変わります。サメは歯が何列にも並んでいて、抜けたらすぐ後ろから補充されていきます。一見羨ましく思われますが、根っこがしっかりしているわけではなく、皮膚に軽く埋もれているだけなので、すぐに抜けてしまいます。磨り潰したりできないので、食いちぎっては丸呑みです。こんな歯では大変そうですよね、消化にも悪そうです。我々哺乳類の歯は前歯・犬歯・臼歯と分かれ、機能的に優れています。しかし、永久歯はもう生え変わりません。大切にしなければなりません。むし歯や歯周病にならないように日々のお手入れをしっかりしましょう。



犬や猫のむし歯



人間では歯の病気と言えは歯周病とむし歯です。では、ペットとして飼われている犬や猫はむし歯や歯周病になるのでしょうか？食事人間の食べ物を与えたり軟かい食べ物を与えたりしているわけですから心配ですね。しかし、犬や猫はほとんどむし歯にはなりません。なぜかということ、唾液のpHが8・0とアルカリ性であること（ヒトは約pH7でほとんど中性）、アミラーゼという炭水化物を糖質に分解する酵素が唾液に含まれないこと、咬合面を持つ歯があまりなく、歯と歯の間に隙間があること、食物が長時間口腔内に停留しないこと、などがあげられます。ここでも唾液が関係していますね。では、お口のトラブルはあまり気にしないで良いかということですが、軟かい食べ物を与えることが多いため、歯石の沈着が見られることが多く、歯周病にかかってしまっ事が多いそうです。なんと3歳以上の犬猫の8割が歯周病との報告もあります。おうちでわんこにゃんこを飼われている方は一度エックスを是非!!



ドライマウスについて



ドライマウスは、唾液が不足してお口が渇く病気です。欧米では人口のおよそ25%に認められたという報告があり、ここから計算して、日本には約3,000万人の患者がいると推察されています。

唾液には様々な働きがあるため、減少するとお口が渇く以外にも様々な症状を生じます。

まず、唾液中のリゾチーム、ラクトフェリン、分泌型免疫グロブリン等の抗菌物質が減少し、同時に有害物質を希釈、排泄する作用も低下するため、お口の中の細菌が増殖しやすくなります。お口の中の細菌感染症で最も一般的なものは、齲蝕（ムシバ）と歯周病です。齲蝕は、歯の表面にへばりついた原因菌が、食物中の糖を分解して酸

を作り、歯の表面を溶かすことで生じます。唾液の減少は、原因菌を増殖させ、その栄養となる糖を洗い流す作用を低下させるため齲蝕の原因となります。また、唾液はカルシウムやリン酸を豊富に含み、ごく初期の齲蝕であれば治してしまう（再石灰化）作用があるのですが、これも低下し、一旦生じた齲蝕は進行しやすくなります。歯周病にも原因菌があり、これが増えれば歯肉炎、歯周炎を悪化させる原因になります。さらに、細菌数の増加、齲蝕、歯周病は、間接的に口臭の原因にもなります。唾液の減少は、細菌だけでなく真菌（カンジダ・カビの一種）増殖の誘因にもなり、一方で粘膜を保護する（ムチンによる）作用、粘膜を修復する（上皮成長因子による）作用も

損なわれるため、粘膜表面は細菌や真菌による障害を受けやすくなります。特に舌では、味蕾という味を感じる部分を含む粘膜表面が、真菌の感染を生じたり、食物がぶつかる刺激ですり減ったりすることに、痛みや灼熱感、味覚障害を引き起こすこともあります。義歯を使っている患者さんでは、唾液は義歯をお口の中に安定させる吸着力も担っているため、義歯は不安定になり義歯の下の粘膜に傷がつきやすくなります。さらに、ドライマウスでお口の中の抗菌作用が低下すると、お口を通して呼吸器に達する細菌やウイルスを排除する機能が低下し、風邪やインフルエンザ、肺炎を生じやすくなる可能性や、お口を介して胃に達するピロリ菌が感染しやすくなったりと、消化が不十分になるため胃に負担となり、胃の調子が悪くなる可能性も報告されています（図一）。

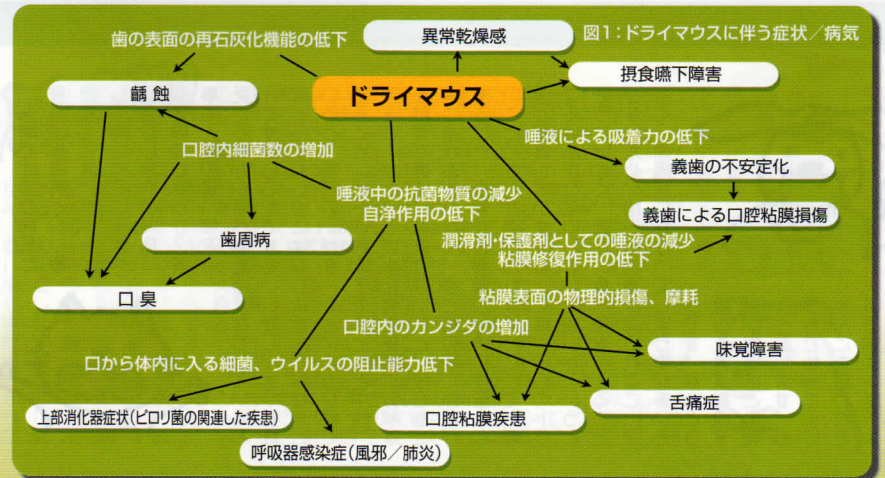
みなさんの中にも、緊張したときやストレスが強い時にお口が渇いた経験のある方がいると思いますが、緊張やストレスはドライマウスを引き起こす原因のひとつです。唾液の分泌は自律神経によって調整されています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、緊張が続くと交感神経が優位になり、副交感神経の働きは抑制されます。唾液の分泌は副交感神経に支配されているため、抑制されてしまうことになるわけです。緊張やストレス以外にもドライマウスを引き起こす原因は様々です（表一）。

そのひとつに、咀嚼筋の機能低下があります。人類が調理に火を使うようになってから、食物は軟らかくなり、これに伴い時代とともに顎の骨は徐々に小さくなってきています。これは、顎を動かす咀嚼筋の働きが徐々に弱くなってきているということでもありま

表1：ドライマウスの原因

<p>●体内水分の喪失 水分摂取不足 体液の喪失（多量出血 嘔吐/下痢 発汗 広範囲熱傷 血液透析） 尿量増加（未治療糖尿病、尿崩症） 口呼吸</p>
<p>●唾液腺組織の障害 唾液腺形成不全、急性/慢性唾液腺炎、唾石、唾液腺摘出後 自己免疫疾患（シェーグレン症候群、GVHD）AIDS、放射線照射後</p>
<p>●唾液分泌の抑制 薬剤性：睡眠薬、三環系抗うつ薬、抗パーキンソン病薬、抗癌薬、抗コリン薬、抗ヒスタミン薬、降圧薬、利尿薬（ほか600種類以上の薬剤に口腔乾燥の副作用がある） 中枢性 器質性：パーキンソン病、アルツハイマー病、延髄疾患、脳炎 機能性：緊張、興奮状態、鬱病 末梢神経性：顔面神経障害 舌咽神経障害 その他：咀嚼機能低下</p>

山村幸江 日常臨床におけるドライマウスの取り扱い、口眼科 24(1): 29-44, 2011. より改変



歯周病・口臭・虫歯を防止するための 唾液の量を増やす方法

●水を飲み、 口の中を潤す。



一日に1.5リットルの水を飲むと良い。ジュース、お茶、コーヒーの飲みすぎは逆効果。

●食べ物を噛む回数を ふやす。



食べ物を良く噛むと唾液腺が刺激され、唾液の分泌が良くなります。

●昆布を噛む。

昆布に含まれているアルギン酸には、唾液の分泌量を増やしてくれる作用があります。



●酸味のあるものを食べる。

梅干し、酢の物、レモンなど、酸味のあるものは唾液を多く出してくれます。イメージするだけで効果があります。



唾液の量を増やすエクササイズ

●唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ

耳たぶの下に親指をあて、人さし指で小さな円を描き、斜め前へとなでます。

顎下腺マッサージ

親指であごの内側の軟かい部分を押します。

舌下腺マッサージ

あごの下を親指で舌を持ち上げるように押します。

●舌のエクササイズ

舌を前に出したり引っ込めたりします。前にいっぱい出して左右に動かします。舌を出すのが恥ずかしい時は、舌をくちびると歯ぐきの間に入れてグルグル回します。それを左右に10回程度繰り返します。



耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



舌下腺マッサージ

す。唾液は味覚の刺激に加え、咀嚼筋に裏打ちされた唾液腺が筋の動きで刺激されることで分泌されます。噛まずに飲み込めるような軟らかい食べ物の常用は、さらなる咀嚼筋の機能低下をまねき、唾液の分泌を抑制してしまします。

様々なストレスと、軟らかい食物に囲まれた現代、私たちはドライマウスになる要因をあらかじめ持っているということが出来るかも知れません。

薬の影響は、特に高齢者に多く見られます。唾液の分泌は加齢ではさほど大きな影響は受けません。しかし、加齢に伴い高血圧や心疾患など持病を生じると、毎日様々な薬を服用しなければならなくなり、その薬の副作用で唾液が出てくるようになるのです。唾液が出てくなくなる副作用は、睡眠薬や抗うつ剤、降圧剤など、本当に多くの薬にあることが知られています。薬を使

い始めた時期とお口の中の症状との関係を調べることで、診断は比較的容易なことが多いのですが、これらの薬はそもそも病気の治療に必要なのですから、自己判断で中断するようなことは決してしないでください。薬との関係が明らかで、お口の中の症状が強い場合には、原因と考えられる薬を処方している主治医と相談し、可能であれば同じ効果の他の薬への変更を検討していただくこともあります。

ドライマウスが、全身疾患の一症状であることもあります。未治療の糖尿病では、糖代謝の異常から尿中に糖が排出されてしまいます。すると体は尿中の糖濃度を下げるため、血液中の水分をどんどん尿に出してしまい、この結果、体内の水分が不足してお口が渇きます。

唾液腺が破壊されてしまう自己免疫疾患、シェーグレン症候群は40代か

ら60代の女性に多い病気で、唾液腺と涙腺、その他の外分泌腺が自分のリンパ球に攻撃されることで生じます。主な症状はドライマウスと目が乾燥するドライアイですが、患者さんの中には慢性関節リウマチ等、他の自己免疫疾患を合併している場合があり、さらに希ですが、重篤な肺疾患や腎疾患などを伴う場合もあることも知られています。ドライマウスとドライアイの両方がある患者さんでは、確実な診断と全身的评价を含めた定期的な検査が必要です。

ドライマウスは様々な原因により生じ、多彩な症状を呈しますが、その原因、症状に応じ、様々な治療法が試みられています。お口が乾き、いつもベトベトボトルや、ど飴を手放せない方、図1の中の症状に心当たりがある方は、是非一度、お近くの歯科医院を受診して相談してみてください。

*東北公済病院歯科口腔外科 熊谷正浩先生より寄稿

Smile

スマイル

クイズ

答えを応募して
プレゼントをゲットしよう!!

問題

クロスワードをとしてABCDの順に
並べるとどんな言葉になるでしょう?

1		5		6
			D	
2	7		9	
3		8		10
4			B	
	C			

ヨコのカギ

- 1 家族や恋人と行きたいなあ
- 2 手術の時に使う代表的な刃物
- 3 歯と歯の間をお掃除します
- 4 クリスマスの夜に歌ってください

タテのカギ

- 1 仙台港のイベント会場
- 5 ハイブリットカーは_____カー
- 6 _____も積もれば...
- 7 この冊子は_____ルです
- 8 趣味の時間_____の過ごし方
- 9 ダーウィンの自然_____説
- 10 執事の呼び方

ABCDの□に入る文字をかいてみよう

流行性

A	B	C	D
---	---	---	---

炎はおたふくかぜ
ともいいますね。

□へ入る言葉と、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌の感想を下記宛先へ
ハガキ又はFAXでお送りください。
抽選で3名様に食事券をプレゼントいたします。

■締め切りは平成26年2月末日必着
■当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

宛先

多賀城市高崎1-22-1 東北歴史博物館1F
一般社団法人 地球の楽好 スマイル57号クイズ係
FAX.022-389-0932

あなたの疑問にお応えします

Q 現在妊娠中です。妊娠後から急に唾液の量が増え飲み込めないほどの事もありません。

A 通常大人の唾液分泌量は1日1リットルと言われています。妊娠中には唾液がやや多くなったと感じる人から、飲み込めないほどあふれてしまつて感じる人もいます。個人差があります。

唾液の量が多くなると、胃の中に溜まったような感じやそれに伴う吐き気を感じる場合もあります。軽度の場合はガム等を利用して感覚を紛らわす。ひどい場合は唾液を飲み込まず吐き出すことも必要になってきます。なお、妊娠中はずっと水分摂取が難しい状況です。その際には水分補給に気をつけて下さい。



Q 唾液の分泌を良くする、あるいは唾液の減少を予防する方法はありますか？

A 唾液はその99%以上が水分でありながら非常に重要な働きをしています。(本号参照) 唾液分泌の減少の原因は糖尿病、服用薬剤、シエーグレン症候群、ストレスなどさまざまです。お口の乾燥状態がひどくなると、口臭、味覚の異常、虫歯の増加、食事の困難を感じるようになります。予防策として、たばこを止める、お酒を控える、こまめに水分補給をしたり、クラッカー、クッキーやトーストといった乾燥した飲料の摂取も避けます。そして、キシリトールなどのキャンディー・ガムを利用して唾液の分泌を促進します。乾燥している室内では、加湿器で潤いを守りましょう。

Q ねばねばする唾液とさらさらした唾液があるようですが違いはありますか？

A 唾液を分泌する唾液腺には漿液性(サラサラ)と粘液性(ねばねば)の2つがあります。加齢やそのときの神経的作用によって分泌や性質も変わり、交感神経が刺激されるとねばねばの唾液が、副交感神経が動くときさらさらな唾液が出ます。

平成25年 6/8(土) 市民のつどい

歯と口の健康週間

唾液を用いたむし歯や歯周病のリスク判定の体験もできますよ!

6月4日から10日までの歯と口の健康週間に合わせ、展示や体験を通じて、歯と口の健康づくりについて情報を発信するイベントを毎年開催しております。場所は宮城・仙台口腔保健センター(宮城県歯科医師会館)

詳しくは仙台歯科医師会までお問い合わせください。Tel 022-225-4748