

## 口は健康のもと Vol.155

### ドライマウス ～口の中が渇いたりしていませんか？～

「最近口の中が渇いて気になる！」なんて症状はありませんか？

口の中が渇くと食事が摂りづらかったり、舌がヒリヒリしてきたり、味覚に異常が現れたりします。

口の渇きには唾液が大きく関与しています。唾液が口の中にあることで、口の中をいつも清潔に保とうとする働きがあります。歯や歯肉、粘膜を感染から守る作用もあり、唾液の分泌量が少なくなってしまうと、歯周病やむし歯が発症しやすくなります。

食事をする時には、食べ物と唾液が混ざることによって、食塊を形成し飲み込みやすくします。唾液がないと食べ物が飲み込みにくくなるのです。さらに唾液の中には消化酵素のアミラーゼが含まれており、糖質を分解し体内に取り込みやすいようにしています。

また、口の中は硬い歯や軟らかい粘膜などが混在しています。唾液が常に口の中を潤していることにより、硬さの異なる臓器がお互い傷つかないようになっています。食事ができたり、しゃべれるのも唾液で潤っているからなのです。

気になる症状がある場合には歯科の受診をお勧めします。



奥羽大学歯学部附属病院

口腔外科 准教授 金 秀樹

