

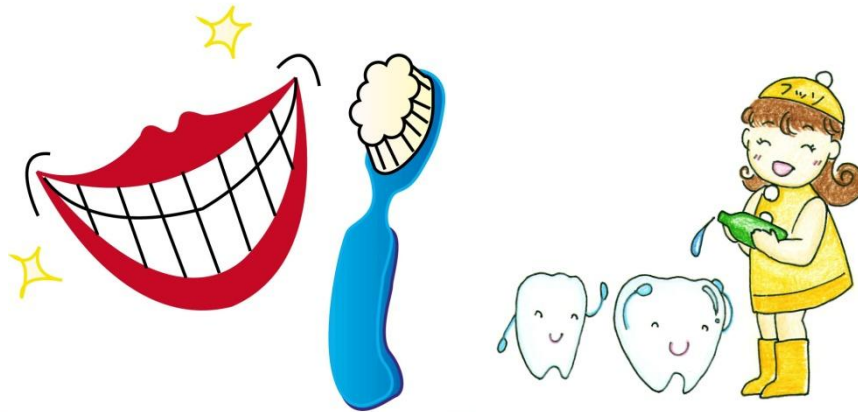
口は健康のもと Vol.171

大切な働きをする唾液 ～年齢とともに減少～

皆さんは唾液をどのように考えていますか？ 口の中のねばねばした液体に過ぎないと考えている方がいるかもしれませんが、実はむし歯予防に大切な働きをするのです。むし歯予防としては、甘い食べ物などを食べてむし歯になりやすくなった歯をむし歯になりにくい状態に戻す働きがあります。従って唾液の出る量が減るとむし歯に罹る危険があります。

残念ながら人の唾液は年齢とともに出る量は減っていきます。極端に唾液の出る量が減る病気を「口腔乾燥症」と呼びます。個人差はありますが、高齢になると口腔乾燥症に罹る危険性があります。また血圧を下げる薬や睡眠薬の服用で起こることもあります。減少していく唾液の量を増やす良薬は残念ながらまだありません。お口の中が乾燥しやすいと感じたら、こまめに水などを飲み、口の中が湿っている状態にすることを心がけてください。しかし極端に唾液の量が減少してしまう場合は、まずは歯科医院で相談することをお勧めします。

お口の中が乾燥している状態が続くとむし歯だけではなく、歯周病に罹るリスクも上がります。唾液の出る量が以前より少なくなったと感じる方はご注意ください。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 准教授 山田 嘉重

