

お口の健康そこが知りたい 83

協力・鶴岡地区歯科医師会

鶴岡市では介護予防を目的に「いきいき百歳体操」を行ない、「お口の健康」についての講演も行なっています。講演後に多くの方からいただいた質問にお答えします。

夜に口が乾いているが、問題ないのか？対処方法はあるのか？

口の中の唾液の量が減り、口が渇くことを「口腔乾燥症」もしくは「ドライマウス」といいます。原因は様々ですが、例を挙げると「シェーグレン症候群などの自己免疫疾患」「薬剤の副作用」などがあります。

代表的な治療法としては、唾液が出るところである「唾液線」を刺激する方法があります。図にあるように「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」を指で押して刺激します。ガムなどをよく噛むことで、唾液分泌を促す方法もあります。

「お昼は唾液が出ているのに、夜寝ている間に渇く」というケースでは、寝ている間の「口呼吸」が原因の可能性があり。睡眠中の口呼吸は空気が口の中を通過することで、口が渇きやすくなります。口呼吸は「鼻づまり」が原因の場合もありますが、口の筋肉が衰える「オーラルフレイル」で、口を開けたままで寝ているのが原因の場合もあります。お口の筋肉を鍛える「口腔体操」で、口を閉じた「鼻呼吸」になると、口が渇きにくくなります。

ドライマウスは、呼吸方法・服薬歴などで個人差が非常にしやすい症状です。個人に合った解決方法のためにも、気になる場合はかかりつけの歯科医院にご相談ください。

1 お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

（唇を中心とした）口の体操

ウー イー

①口をすぼめる。 ②「イー」と横に開く。

（唇と）ほほの体操

水は、大さじ1程度

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくてもOK）

舌の体操（舌圧訓練）

繰り返しましよう

①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
④右のほほでも同じこと繰り返す。

パタカラ体操

①「パ」…唇をはくように
②「タ」…舌先を上唇の裏につけるように
③「カ」…舌の裏を上唇の裏につけるように
④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ

耳下腺マッサージ
① 指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

顎下腺マッサージ
② 顎のラインの内側のくぼみ部分 3〜4 か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

舌下腺マッサージ
③ 顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方方向にゆっくり押し当てる。

公徳社団法人 日本歯科医師会

※参考画像、日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」より抜粋
https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/

詳しくは、かかりつけの歯科医院でおたずねください。