

皆さんは「トライマウス」という言葉で知っておられるかもしれませんが、口腔乾燥は最近の歯科界の一つのトピックです。以前は高齢者の口腔乾燥が注目されていたのですが、最近では世代を超えて問題となっています。一説によると800万人の対象者がいると推測されています。その症状は、口がネバネバする感じ、口臭、舌が痛い、入れ歯がすれて痛いなどやっかいなものばかりです。皆さんはいかがですか。

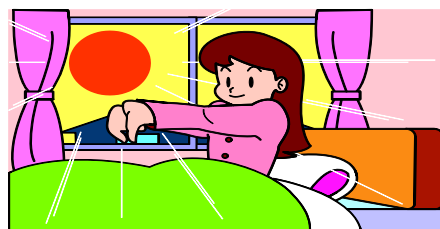
原因としていくつか挙げられますが、よく噛んでいない（若者はファーストフード、高齢者は入れ歯が合わない）、ストレスや睡眠不足、多くの服薬、さらには気密性環境（窓やドアがしっかり閉まる）などという意見もあります。

対応としては、しっかり噛んで食

べる、生活リズムを安定させるなどの生活改善が最優先です。また、ガムなどを噛んだり唾液腺をマッサージするなど有効だと思います。

ただ、それでも防ぎ

きれないということもあります。その時は保湿剤も利用します。最近はいろいろ種類が出てきており、液状のものからジェル状のものまであります。僕たちもお勧めすることがありますが、「〇〇」という症状があるからこれを勧める」というものではなく、人それぞれの相性のような気がします。ただし、保湿剤が原因を除去するわけではないので最小限の使用にとどめておかなくてはなりません。



自分で口腔乾燥症かな、と思ったから一度声をかけてみてくださいね。

### 本のお知らせ

このたび「安全においしく食べるためのガイドブック」（オーラルケア社・1800円）という本が出来ました。とにかく介護されている家族が少しの時間で理解できるようにという主旨で看護師の小山珠美先生が考え、僕が（少し）協力したというものです。

小山先生は神奈川県内の病院で「口から食べる」という活動を率先してされている有名な方で、共著になるなんておこがましいほど素晴らしい方です。もちろん内容も大変素晴らしいと思っています。

ご興味がありましたら診療室にありますので、声をかけてください（閲覧可）。