

## (おまけ) 自分でできるドライマウス対処法

この項の最後にドライマウスの治療に先立ち、ご自身でも可能な対処方法について述べていきます。

ドライマウスの日常生活における留意点は大きく分けて

- お口の保湿
- 刺激物を控える
- こころのゆとり
- 十分な水分摂取
- 口腔ケア



の5つがあります。

とくに日常生活で心がけていただきたいことは「規則正しい生活と栄養バランスを考えた食事を摂ること」です。



## 具体的な対処法

### について、

あごの運動やシュガーレスのガムを噛むことやキャンディをなめることでそれらの刺激により唾液の分泌が促されます。

### について、

アルコールや香辛料などは、乾いたお口の粘膜に、より一層刺激を与えるためできるだけ控えた方がよいでしょう。

### について、

精神的にゆとりがなくなり緊張感が持続することで交感神経が優位になると、唾液の分泌が抑えられてしまいます。できるだけこころにゆとりをもって、リラックスした生活ができるよう心がけましょう。また、「適度」な運動は体をリラックスさせると同時に、唾液分泌を促すことが知られています。

### について、

水分の補給が不足することでお口が乾燥することがあります。水やお茶などを気がついたときに摂取し、のどの湯きをいやすだけでなく、全身の乾きをいやすものとして、水分補給を心がけましょう。なお、お酒等のアルコール類は逆に脱水作用があり、乾燥症状をより強めるため注意が必要です。

について、

ドライマウスはむし歯や歯周病、そして口臭の原因となります。

正しい歯磨きや口腔洗浄剤（アルコールを含まないもの）、保湿剤などを用いて

お口の中の細菌を増やさないようにすることが大切です。

入れ歯を使用中の方はカンジダ等の真菌類が健常者に比べて増えやすいことがわかっています。

入れ歯の清掃、管理も念入りに行い、定期的に主治医のチェックを受けるとよいでしょう。

ドライマウスはその原因によって日常生活における対処法が違ってきます。

詳細は専門知識を持つ医師・歯科医師にご相談ください。