

こんにちは!

# 村立東海病院



## ～ご存じですか?「唾液」の重要性～

### ◆◆◆ 意外と知らない「唾液」の働き!

「唾液」は歯や粘膜を保護し、食べ物の咀嚼(かみ砕くこと)や嚥下(飲み込むこと)の手助けをしています。また、食べ物を溶かして味覚を誘発する物質を運ぶ働きをすることから、食べ物をおいしく食べるための重要な役割を果たしています。

### ◆◆◆ 「唾液」が減ると、どうなるの?

唾液の分泌量が減り、口腔内が乾燥すると、摂食や嚥下、義歯の装着などが困難となるため、味覚が変わったり、口腔衛生が悪化したり、カンジダなどの口腔感染症や虫歯になったりします。

### ◆◆◆ 「唾液」が減ってしまう原因は?

唾液の分泌量が減少する主な原因として、病気や薬の副作用、生活習慣などがあげられます。

#### 【病気や薬の副作用】

- ▽「シェーグレン症候群」…40～50歳代の女性に多く発症し、口腔や眼球が乾燥することが特徴。
- ▽「リウマチ性関節炎」「アルツハイマー症」「パーキンソン病」などの病気や血糖値のコントロール不良など…唾液の分泌を抑制してしまう。
- ▽放射線治療…がん治療のために頭部や頸部に放射線治療を行うと、唾液の分泌が著しく低下することがある。
- ▽薬の服用…一般に処方される薬の多くは、口腔乾燥を引き起こすと言われている。

#### 【生活習慣】

喫煙、口呼吸、カフェイン飲料の摂取など…口腔乾燥のリスクを増大させる。これらの生活習慣を見直すことで、口腔乾燥の症状が軽減することも。

#### 唾液の分泌量は姿勢によっても変化する…?

唾液の分泌速度は、座っている時よりも立っている時の方が増します。寝ている時は落ちるため、寝たきりの方の分泌量は減少してしまいます。

唾液分泌量の減少によって起こる嚥下障害は誤嚥性肺炎を起こす可能性があるため、介護施設の長期入所者は特に注意が必要です。また、睡眠中の唾液の分泌はほぼ停止しているため、夜に炭水化物を摂取し歯を磨かずに就寝すると、細菌が活性化し、虫歯になりやすいです。

### ◆◆◆ 「唾液」を増やす方法はあるの?

咀嚼することで唾液の分泌を刺激するため、よくかむことが大切です。また、次の方法でも唾液の分泌量を増やすことができます。

- ▽ガム(シュガーフリーガムが好ましい)をかむ
- ▽梅干しなど、唾液分泌を促すクエン酸を多く含む食べ物を食べる
- ▽人工唾液や潤滑剤を利用する

高齢者の多くが口腔乾燥を訴えますが、唾液の分泌量と年齢には関係がないため、乾燥の原因としては病気や服薬が考えられます。口腔乾燥が気になる方は、かかりつけの医師に相談してみると良いでしょう。

村立東海病院 歯科医 阿部 富士夫



【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉保険課地域医療担当(☎287-0899)