

くちびる乾燥していませんか？



くちびるが荒れる原因は空気が乾燥しているから・・・だけではありません。

ドライマウスが関連していることもあります。

ドライマウスの一般的な症状としては、舌が乾燥でヒビ割れる、口の粘膜が乾燥してカラカラになる、口の中がねばねばする等が主な症状ですが、くちびるの乾燥も症状の一つです。

くちびるの乾燥がひどくなると、カンジダ菌が増殖したり、口唇炎や口角炎など引き起こすこともあります。

くちびる自体には、汗腺や脂腺もないために、もともと水分を保湿する力が弱く、くちびるの潤いは唾液腺の働きによって保たれています。

くちびるの乾燥を防ぐためには、リップクリームなどによる上からの保湿だけでなく、口の中を十分に潤すことも大切です。唾液腺マッサージや口腔ケア体操などで、唾液の分泌を活性化してお口の乾燥が改善されれば、くちびるの乾燥も改善されていきます。

通常、唾液は1日に1000～1500ml分泌されますが、加齢と共に分泌量は減っていきます。

慢性的に唾液が不足すると、食べ物が飲み込みにくくなったり、舌に痛みを感じるようになったりする「ドライマウス(口腔乾燥症)」になることもあります。

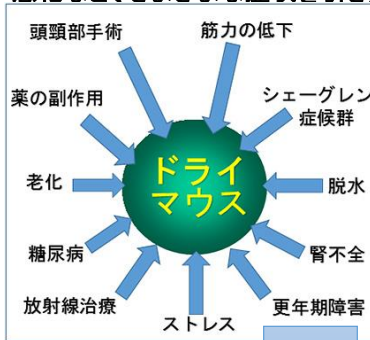
最近、年齢を問わずにドライマウスの症状を持つ人が増えていて、日本に推定800万人いるとも言われています。

●原因

加齢による唾液腺の機能の低下／口呼吸／精神的な緊張やストレス／やわらかい食べ物を食べるが多い／薬の副作用／糖尿病や腎臓病など病気によるもの／シェーグレン症候群という自己免疫疾患、などがあります。

●おもな症状

飲み込みにくい／舌が痛い／口の中がネバネバする／入れ歯がはずれやすい／味覚障害／歯周病や虫歯の悪化など、さまざまな症状を引き起こし、口の中の違和感や不快感がつねにあります。



症状



<クリニックからのお知らせ>

お口が乾燥する、うまく磨けない、歯茎が腫れている、違和感がある、血が出る等、ご心配なことがあれば何でもお気軽にご相談ください。

また、飲み込みが悪くなった・むせやすい等のご相談や嚥下検査もできますので、まずはご相談ください。

