

シニア層だけでなく、
若い世代にも増えている

ドライマウス

お口のなかがネバつく、あるいは乾燥する——こうしたことが日常的な状態となっている方は、「ドライマウス」を疑ってみる必要があります。

ドライマウスは口臭の原因となるだけでなく、むし歯や歯周病、さらには、重篤な病気さえ招きかねない症状です。放置するのではなく、正しく対処していく必要があります。

お口のなかの唾液が減る

ドライマウスは、唾液の分泌量が減ること、お口のなかで慢性的に乾燥した状態になることをいいます。

なぜ、唾液の分泌量が減ってしまうのか——加齢による原因のほか、ストレスや薬剤の使用で起こる自律神経のトラブル、糖尿病、腎不全、シェーグレン症候群とい

った病気……これら様々な要因が関係しています。

ドライマウスは、特に更年期以降の女性に多く見られます。このため、女性ホルモンの分泌の減少がドライマウスに大きく影響していることが考えられます。

むし歯・歯周病・

口臭の原因に

唾液には、お口のなかの動きを

滑らかにして、発音や発声、あるいは食べ物の咀嚼をしやすくする働きがあります。このためドライマウスになると、会話に不自由さを感じたり、食べ物をうまく食べられない、飲み込めないといったことが起こります。

そして、唾液のもう一つの重要な働きは、お口のなかを殺菌することです。唾液の量が不足すると、

口腔内が殺菌されず、むし歯菌や歯周病菌といった細菌の繁殖を許してしまうこととなります。

正しいブラッシングを欠かさずに、定期的に歯科医院に通っているのに、むし歯が頻繁に発生してしまう。あるいは、歯肉炎が起これる——こうした方は、いつも口が乾いた状態になっていないか注意してください。

口腔内の殺菌が不十分だと、口臭の悪化にもつながります。年齢を重ねるごとに、口臭が気になってきたという方は、その原因はドライマウスにあるのかもしれない。

重篤な病気の原因に？

ドライマウスがもたらす悪影響は、お口のなかだけに留まりません。

むし歯

歯周病

口臭



お口から体内入ってくる細菌やウイルスに対する防御の働きを唾液は担っています。このことから、唾液が不足していると様々な感染症に罹りやすくなります。

また、細菌の付着した食べ物や飲み物が誤って肺に入ってしまう、肺に炎症を起こす病気——誤嚥性肺炎。症状によっては死亡原因となるこの病気も、ドライマウスと密接な関わりがあります。

口に入れた飲食物の除菌が不十分なのは、唾液不足からなることがあるためです。

唾液の分泌を促す

唾液は、耳の下側や顎、舌にある「唾液腺」から分泌されます。唾液は、自律神経の働きによって分泌されるため、自分の意思で分泌させることはできません。ただ、唾液腺のある部位をマッサージすることで唾液の分泌を促すことは可能です。

食事のときによく噛んで食べることは、唾液の分泌を促すのにもとても有効な習慣です。噛めば噛むほど唾液が分泌されるというだけ

でなく、お口のまわりの筋肉が自然と鍛えられ、普段から唾液が出やすくになります。



唾液の力を補う

ドライマウスの原因が、ストレスや病気にある場合は、これらのものを治す、あるいは取り除かないとドライマウスが改善しないケースがあります。ただ、それには短期では解決しない、大きな困難も予想されます。

こうした場合は、口腔用の保湿剤をスプレーしたりジェルを塗ることで口腔粘膜を保護する対策や、唾液の殺菌力を補うために除菌効果の高いうがい薬を使用することが効果的です。

ドライマウスの治療については、歯科医師に相談してください。



5G (ファイブジー)

携帯電話やスマートフォン、タブレットといったモバイル機器を利用するための通信サービスとして、「5G」という言葉が最近、マスコミでよく取り上げられています。

5Gの「G」は、「Generation (世代)」を意味しています。5Gは、第5世代目の通信サービスとなります。

この世代は、通信容量や速度が技術の進歩でアップしてきた過程によって分けられてきました。

おまかにご紹介すると——1Gは、携帯電話を使って外出先で会話ができるようになりました。2Gでは、メールや画像のやりとりが、3G・4Gでは、スマートフォンの普及もあって、場所を選ばずにインターネット

を利用することが一般的になりました。

5Gになると、社会にはどのような変化が起こるのでしょうか？

5Gの通信容量・速度はこれまでの4Gより大幅にアップします。現在予想されているのは、身の回りにおける電子機器のほとんどがインターネットに接続され、利用されるという未来です。

例えば、照明・空調・テレビといった機器がインターネットでつながって、それぞれが収集したデータを交換しながら協力し合い、利用者が快適に暮らせるようにする——そうしたことが普通のことになるかもしれません。

日本では5Gの本格運用は、2020年の春から開始される予定になっています。

