



沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/> 《ホームページリニューアルしました》



ドライマウスの主な症状とは？

「いつも口が渴いていると感じる」「喉がガラガラする」「唇が切れる」「義歯を装着するときに痛む」などの症状があったら、それはドライマウスのサインかもしれません。

ドライマウスになることで、

1. 口唇の乾燥や亀裂・口角炎ができる
2. 歯肉表面の乾燥により根面う蝕になりやすくなる
3. 舌苔がたまり口臭が悪化する
4. 義歯装着時に痛む
5. 舌のひび割れ・痛みが起こる
6. 歯周病が悪化する
7. 摂食嚥下障害が起こる
8. 味覚障害が起こる

といった症状が出るようになります。

ドライマウスが起こってしまう原因とは？

ドライマウスは、さまざまな要因で唾液の質が変化し、分泌が減ることで起こります。原因としてはさまざまな理由が考えられますが、高齢者の方であれば薬の副作用は見過ごせません。降圧剤、利尿剤、抗けいれん薬、抗うつ薬など数百種類もの薬剤が口の渇きに関連しています。

その他、加齢によって唾液の分泌が減ることをはじめとして、喫煙などの生活習慣、エアコン、十分に咀嚼しない食生活や更年期障害によるホルモンバランスの乱れ、ストレスなどがドライマウスの原因となります。ドライマウスはう蝕や歯周病の悪化の要因となるため、適切なケアが必要になります。ドライマウスそのものを改善するためには、「飲んでる薬はなにか？」「喫煙はしているか？」「食事の時は十分に噛んでいるか？」などの原因となっている要素を改善することが必須ですが、手軽な方法としてドライマウス用の口腔湿潤剤を使う方法があります。湿潤剤にはジェルタイプ・液体タイプ・スプレータイプがあります。

もしかしたらドライマウス？と思われたら、いつでもお気軽にスタッフにご相談ください。



ズー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア



アメリカでは常識？ 歯のホワイトニング

“芸能人は歯が命”というテレビCMがかつて流行りましたが、歯は顔の印象を左右してしまうほど大切なものです。特にアメリカでは「真っ白な歯」は身だしなみのひとつとされ、日常的にホワイトニングが行われています。実は、アメリカでは日本よりも高濃度の薬剤が使用できるため、歯をしっかり白くすることができるそうです。自宅でホワイトニング効果のある歯みがき粉を使うことはもちろん、過酸化水素を配合したシートを歯に貼って漂白することもあるのだとか。皆さんも「歯がちょっと黄ばんできたような…」と感じた時は、歯のくすみを除去する効果のある歯みがき粉を使うのがおすすめです。さらに、歯科医院で歯のクリーニングをすると着色汚れや歯石が落ちて歯がキレイになるだけでなく、汚れが付きにくくなる効果もあります。口元をスッキリさせて素敵な笑顔を目指しましょう！

