

唾液のはたらき

通常、健康な成人は、1日に約1.0～1.5Lもの唾液を分泌しています。唾液は、99%以上が水分で、残りの1%ほどに抗菌・免疫・消化などに関わる重要な成分を含んでおり、私たちの健康を守ったり、日常生活を円滑に行うことを助けたりする力を持っています。

自浄作用

歯や歯間に付着した食べかすやプラーク(歯垢)を洗い流す。

抗菌作用

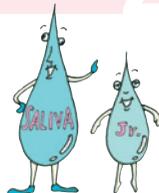
抗菌作用をもつ成分がお口の中の細菌の増殖を抑える。

pH緩衝作用

飲食により酸性に傾いたお口のpHを中和させ虫歯を防ぐ。

再石灰化作用

飲食により溶けかかった歯の表面を修復し虫歯を防ぐ。



消化作用

酵素アミラーゼでデンプンを分解し消化しやすくする。

粘膜保護・潤滑作用

粘性のあるムチンが粘膜を保護し、発声をスムーズする。

溶解・凝集作用

味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。

粘膜修復作用

上皮成長因子が傷を治し、神経成長因子が脳の老化を防ぐ。

● ドライマウスによる舌の症状



溝状舌 [こうじょうぜつ]

舌に溝のようなしわができる



舌乳頭の萎縮

舌乳頭が萎縮しツルツルになる



舌苔 [ぜったい]

舌に白い苔のような汚れが付着



カンジダ症

免疫力や唾液の自浄作用の低下によりカンジダ菌が増殖

毎日のオーラルケアで
「お口にうるおいのある生活」
を始めましょう!

Pepti-Sal

ペプチサル



Pepti-sal (ペプチサル)とは

唾液のチカラに着目して開発された低刺激性のオーラルケア製品です。デリケートなお口をやさしくケアし、お口の環境を健康に保ちます。



監修 / 志村真理子先生

志村デンタルクリニックドライマウス外来 歯科医師
(前NTT東日本関東病院 歯科口腔外科)

1999年NTT東日本関東病院歯科口腔外科に勤務、ドライマウス外来を開設。ドライマウス対策プロジェクトリーダーとしてドライマウス患者、シェーグレン症候群患者の診療に当たる。志村デンタルクリニックでは2003年に「ドライマウス女性専用外来」を開設。

T&K ティーアンドケー株式会社

TEL: 03-5640-0233 FAX: 03-5640-0232

☎ 0120-555-350 受付時間: 平日9:00~18:00(土日祝日を除く)

www.comfort-tk.co.jp

※製品パッケージのデザインは、メーカーの都合により変更されることがあるため、製品写真と実物が異なる場合があります。

2015年3月改訂

シェーグレン症候群患者さんの ドライマウスのケア

監修 / 志村デンタルクリニックドライマウス外来
歯科医師 志村真理子先生
(前NTT東日本関東病院 歯科口腔外科)

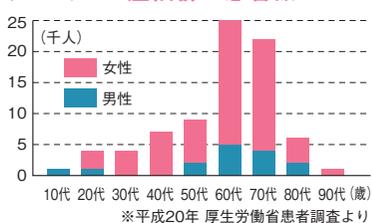


1 シェーグレン症候群とドライマウス

シェーグレン症候群とは、自分の免疫細胞が唾液腺や涙腺などを攻撃してしまう、自己免疫疾患のひとつで、唾液や涙の分泌量が減少し、口が乾くドライマウス(口腔乾燥)や眼が乾くドライアイが代表的な症状です。40代以上の女性に多く発症します。

現在、残念ながら完治させる治療は発見されていないのですが、さまざまな対症療法によってこれらのドライ症状を改善することができます。膠原病・リウマチ内科、歯科、眼科などを受診して、セルフケア方法の指導を受けましょう。

シェーグレン症候群の患者数



●ドライマウスとは

ドライマウスとは、唾液の分泌量が減少し、口の中が乾いた状態になる症状。原因はさまざまで、シェーグレン症候群、加齢による唾液の分泌機能の低下、精神的な緊張などによるストレス、糖尿病・腎臓病などの病気、薬の副作用などがあります。

！ いますぐチェック！ あなたのお口だいじょうぶ？

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の中が乾く | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 虫歯・歯周病になりやすい |
| <input type="checkbox"/> 口の中がヒリヒリと痛い | <input type="checkbox"/> 口内炎がでやすい |
| <input type="checkbox"/> 乾いた食品が食べにくい | <input type="checkbox"/> 舌や唇がひび割れる |
| <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい | <input type="checkbox"/> 夜間に起きて水を飲む |
| <input type="checkbox"/> しゃべりにくい | <input type="checkbox"/> 義歯で傷つきやすい |

1つでもあてはまる方は、ドライマウスかもしれません
早めに専門家に相談しましょう！

3 保湿グッズで口内にうるおいを

保湿成分が配合された低刺激の口腔ケア製品を上手に使うことで、ドライマウス症状が改善します。特に、唾液成分と類似した成分や持続性のある保湿成分を配合したものがおすすめ。症状やライフスタイルに合わせて、ジェルタイプや液体タイプなどを自由に使い分けられます。また、唾液分泌促進薬などの処方薬との併用や長期間の使用も安心です。

● ケア方法

① 歯みがき

多くの歯みがき剤に含まれる泡立ち成分(ラウリル硫酸ナトリウム)は、口腔粘膜に刺激を与えることがあります。泡立ち成分が含まれていない低刺激性のものを選びましょう。歯ブラシは「普通～やわらかめ」がおすすめです。



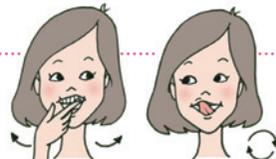
② うがい

アルコールフリーで保湿成分が配合された刺激の少ないマウスウォッシュ(洗口液)を使いましょう。カルシウムやキシリトール配合のものは虫歯予防のためにもおすすめ。口内全体に広がるように、約30秒間ブクブクして吐き出してください。



③ 保湿ケア

ジェルタイプの口内保湿剤を指で口内全体に塗り広げるか、舌で口内全体にマッサージするように広げます。必要に応じて、1日何回でも使えます。特に夜間は唾液が出にくいので、就寝前の使用をおすすめします。



4 唾液の分泌を促進するために

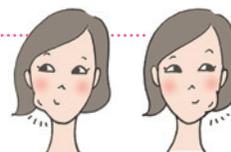
● 日常生活のポイント

① よくかんで食べる

かむことにより唾液腺が刺激され、唾液の分泌量がアップします。シュガーレスガムをかむのもおすすめ。

② 口内マッサージをする

唾液腺を刺激するために、舌の先で上下の歯茎(表側・裏側)、頬の裏側をマッサージしましょう。



③ リラックスタイムをつくる

ストレスで緊張が高まると、唾液の分泌量が減少します。趣味や入浴などリラックスできる時間を作りましょう。

④ 規則正しい生活を心がける

食事や睡眠が不規則になると自律神経のバランスが崩れ、唾液の分泌量が減少するので、気をつけましょう。

⑤ 刺激物は控える

香辛料、たばこなどは、口内の粘膜に刺激が強く、症状が悪化する場合があるので控えましょう。

⑥ 服用中の薬を確認する

口腔乾燥の副作用がある薬を服用中の場合には、口内保湿グッズを使用した保湿ケアをしっかり行い、症状の悪化を予防しましょう。



虫歯や歯周病を予防するために、丁寧な口腔ケアを心がけ、3ヶ月に1回は歯科で定期チェックを受けましょう。