

歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

【第37回】ドライマウスや舌痛症にご用心！

ぜっとうしょう

監修／歯学博士

鹿島 健司

昨今、お口の中が渇いてしまうドライマウスという病気が注目を集めています。加齢、ストレス、更年期障害、喫煙、シェーグレン症候群（膠原病の一種）や糖尿病などによってお口の中が病的に乾いてしまうのです。降圧剤や睡眠薬、抗うつ剤、抗アレルギー薬などの副作用によるケースも知られています。女性に多く、800万人以上の方が罹患していると推定されています。

ドライマウスが長期に及んだり悪化してしまうことによって、むし歯や歯周病に罹患しやすくなるだけでなく、舌の違和感や疼痛、味覚異常、パンやクッキーなど水分の少ない食品が飲み込みづらくなるといった嚥下障害を生じるようになります。さらに緩衝材である唾液の減少によって義歯の不適合や、言語障害、口内炎・口角炎の多発、舌乳頭（舌のブツブツ）の委縮と平滑舌（写真1）、口腔カンジダ症（写真2）や口臭も生じるようになります。



写真1 舌乳頭の委縮と平滑舌



写真2 口腔カンジダ症

最近では20～30歳代といった若い世代の方に唾液の分泌量が減少しているという報告があり、過度のストレスによって自律神経のバランスが崩れ、交感神経と副交感神経との切り替えがうまく



写真3 人工唾液や口腔保湿剤

いかないことが原因と考えられています。口腔清掃をしっかり行うことに加えて、人工唾液や口腔保湿剤のスプレーやリンス（写真3）、また、加齢に伴って低下した口腔周囲の筋肉を鍛えるパタカラといった器具を用いることもあります（写真4）。口腔保湿装置（モイスチャープレート）の内側に保湿剤を塗り、就寝時に上顎に装着するような症例もあります（写真5）。

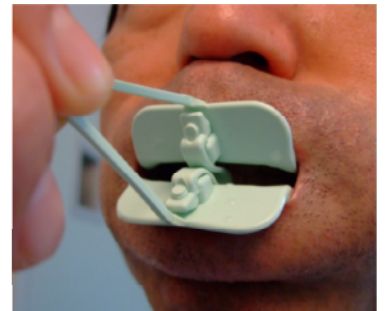


写真4 パタカラ（左）とその訓練



写真5 口腔保湿装置（モイスチャープレート）

舌の表面（特に舌尖や側縁部）に痛みやピリピリ感を訴えるがそれに見合うだけの病変が認められないものを舌痛症といい、多くは唾液減少に伴って発症することが知られています。舌痛症の特徴として、1. 40歳～60歳前後の中高年の女性に多い、2. 真面目で几帳面な性格の人がなりやすい、3. 朝よりも午後、夕方に痛みが強い、4. 食事中や何かに集中しているときは痛みを感じないことが多い、5. 舌がんを心配して症状が進行する、6. 不眠や頭痛など自律神経症状を伴うことが多い、7. 人間関係や家庭状況などの社会的背景も関与することがある、といったことが挙げられます。

ビタミンB12やATP製剤（循環改善薬）といった神経の働きを助ける薬剤、さらには小柴胡湯（しょうさいことう）、黄連解毒湯（おうれんげどくとう）、四君子湯（しくんじょう）といった漢方薬の服用による治療が行われます（写真6）。



写真6 舌痛症に用いられる薬剤

脳内のセロトニンを増加するような薬剤を服用したり、味覚異常が強い場合は亜鉛を含む薬剤を応用することもあります。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事（学術部長）