

チームこほく

令和3年8月15号

歯科・口腔外科

本当はすごい！『唾液』の力

みなさんは唾液が一日にどれくらい出ているかご存じですか？ 普段は無意識に飲み込んでいますが、唾液は1日トータルでは0.5～1.5ℓ分泌されています。口の中に常に2～3ml（計量スプーン小さじ1/2程度）存在しているといわれています。さて、唾液にはどんな働きがあるのでしょうか？



ドライマウスにご注意！！

唾液の分泌量が減り、様々な症状を引き起こす**ドライマウス（口腔乾燥症）**をご存じでしょうか？
唾液が出にくく口が乾く、口内炎や口角炎になりやすい、食べ物が飲み込みにくい、会話がしづらい、口臭がする、などの症状がみられます。唾液が減る原因としては、

- ① 疾患（パーキンソン病、シェーグレン症候群、エイズ、糖尿病など）
- ② 生活習慣や環境（ストレス、口呼吸、不十分な口腔ケア、乾燥した室内など）
- ③ 加齢に伴う機能低下（女性の場合更年期以降に見られがち）
- ④ 薬の副作用（抗うつ病薬、血圧降下剤、他）

などが考えられます。

最近、口が乾いたなと思われたら一度受診をお勧めします。

