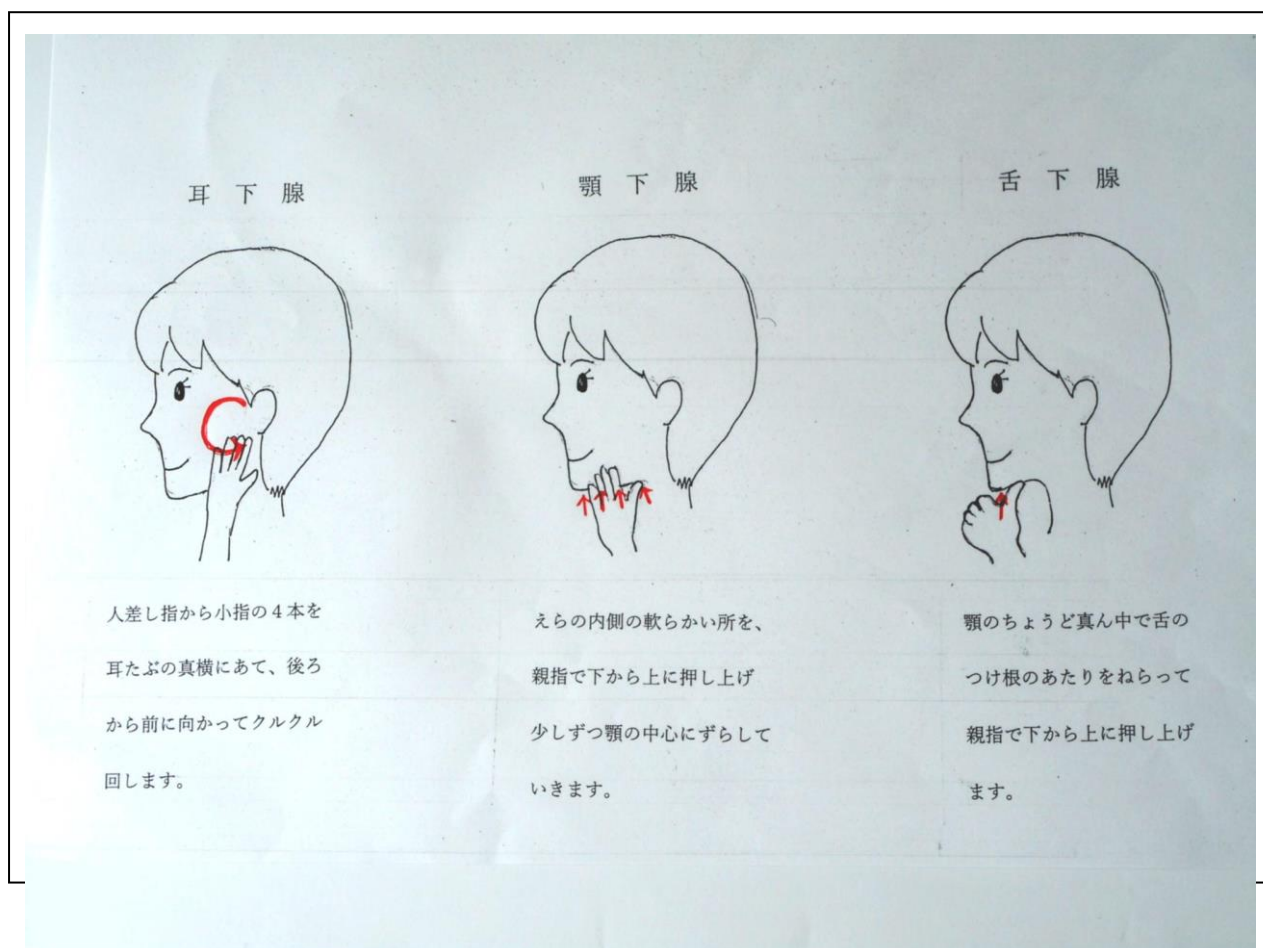


今回は唾液のお話です。

唾液には ①口の中の水分を保ち乾燥を防ぐ ②消化液として働く ③発音をスムーズにする ④口の中をきれいにする ⑤口の中の細菌の繁殖を防ぐ ⑥入れ歯を維持するといった素晴らしい働きがあります。

高齢になるにつれ、唾液の分泌量は低下すると言われています。20～30代成人の唾液量と比べると七分の一にまで減ってしまうと言われています。年齢以外にも、ストレス、シェーグレン症候群という唾液が出なくなる病気、糖尿病、鉄欠乏性貧血、放射線治療（唾液腺の周辺）の経験者は唾液が減少します。



毎日飲んでいる薬の中にも唾液の量が減る副作用のあるものがあります。例えば抗ヒスタミン薬（花粉症やアレルギー治療）、風邪薬、安定剤、高血圧薬、利尿剤、ガスターなどの胃腸薬、筋弛緩薬（肩こり治療）などがあげられます。

その他に気を付けていただきたいお薬として、骨粗しょう症の治療薬であるBP剤（ビスフォスフォネート製剤）は、一定期間以上服用中に抜歯やインプラントなどの外科手術を行うと、あごの骨が露出して腐ったり（顎骨壊死）、炎症がひどくなるといった副作用が出る場合があります。歯周病などがあると副作用が起こりやすいと言われています。内服と注射の方法があり、医療機関で処方されている方は、歯科受診の際には医師に必ず伝えることが大切です。

年齢とともに少なくなった唾液の量を増やすことも大切です。唾液は主に耳下腺、顎下腺、舌下腺の3つの場所から出ています。出口部分を手でマッサージします。唾液がよく出るように食前の唾液腺マッサージの習慣もつけましょう。