

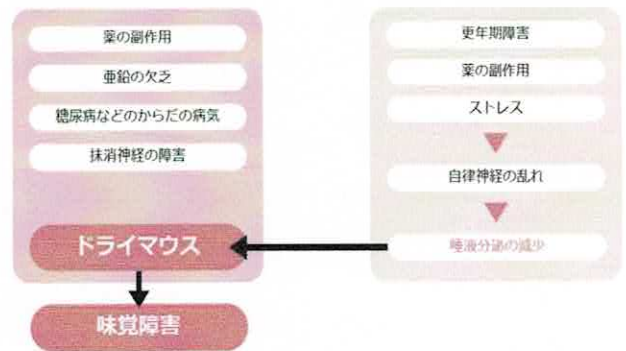


「お口の中が乾いた感じがする」「ヒリヒリ焼けるように痛い」というドライマウス(口腔乾燥症)。こうした症状に苦しむかたは、日本で約 3000 万人、じつに 4 人に 1 人はいると推計されています。ドライマウスというと中高年に起こると思われがちですが、若い人でも学校や会社のストレスでドライマウスになる人が増えています。今月のデンタルクリップは「ドライマウス」についてお話しします。

## ● ドライマウスと味覚障害は関連する？

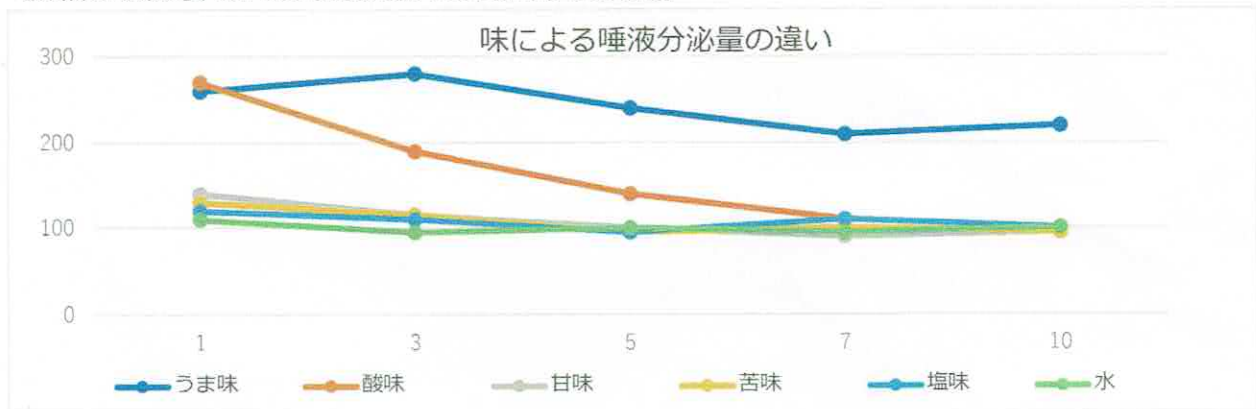
ドライマウスの主な原因は、自律神経の乱れによる唾液分泌の減少です。お口の中に無数にある唾液腺からの唾液分泌は、自律神経により調節されています。ですから自律神経がうまく働かなくなると唾液が適切に出なくなるのです。

自律神経の失調には、更年期によるホルモンバランスの変化、持病のために服用している薬の副作用にくわえ、ストレスも関係します。またドライマウスと同じく悩んでいる人が増えているのは味覚障害です。味覚障害の原因は多岐にわたりますが、味覚障害がある人は唾液の分泌量が低下しているのがわかっています。



## ● 唾液の分泌量を増やす「うま味」

「唾液が出る食べ物」といえば酸味が強いレモンや梅干しが思い浮かびますよね。でもじつは酸味よりうま味のほうが唾液を長たくたくさん分泌させる作用があるのです。下のグラフをみてわかるように酸味は短時間ドバッと唾液を出しますが持続性はありません。その点うま味は長たくたくさん唾液を出すことがわかりました。



## ● 改善するには？

うま味は含むグルタミン酸を多く含んでいます。例にあげると食材にはこんぶ、のり、まぐろ、鶏肉などがあげられます。唾液を誘発させるためにはこのうま味を利用した唾液腺リハビリがあります。

(甲状腺の病気をお持ちのかたはヨウ素多量摂取を避けるため飲まずに吐き出してください)

またうま味成分が多く含まれた食事をとることもうま味の感受性を改善するひとつになります。

その他、唾液腺マッサージや保湿剤を利用したドライマウスを改善する方法もありますが今回はドライマウスとうま味が関連していることをお伝えたくこちらの内容を紹介しました。

唾液が増えることは味覚が改善するだけではなくむし歯になりにくい環境も作れていい

とばかりです！

《スタッフから》

### こんぶだしによる唾液腺リハビリ

- ① こんぶに細かく刻みを入れて水につける(こんぶ 30gにつき水 500ml程度)
- ② そのままひと晩おく
- ③ 1日に10回程度、口に含む。1回あたり30秒は味わい、唾液が出る感覚を意識する。

参考資料 nico2022 4月号5月号

だし昆布が余っているので「こんぶ水」作ってみました。(M)	和食に使われる食材にうま味がたくさん含まれているですね！ 香木	うま味で唾液の量up なるほど！ (N)	唾液腺マッサージは知っていたけれどうま味は知りませんでした!! (P)	レモンや梅干し(よ)うま味の方がドライマウスには良いんですね!! (A)	唾液が少ないと味覚障害になるのは知りませんでした。 A.Y.
	今からでもうま味が含まれた食材をとり入れて予防したいです！ H.N	うま味成分を多く含む発酵食品を中心にしたいと思います。(K)	こんぶだしをレンジして飲む!! (M)	うま味を利用した唾液腺リハビリ 初耳です。うま味成分が豊富ですね!! (A)	味覚改善 歯痛になりにくい (A)