平成27年1月29日（木）下野新聞掲載

life くらし

健康110番

国際医療福祉大学病院です　㉘

舌が割れ、口が乾く

Q 84歳女性です。口腔のことで質問します。舌全体が割れています。口の中は乾いていますが、口の中いっぱいにねばねばとつばがたまります。食べ物の味が分かりません。食べ物によってはしみます。夜中に3、4回起きてうがいをしますが、すぐに乾いてしまい、その繰り返しです。舌の周りや先の方がピリピリし、うがいも苦しくてたまりません。朝、起きた時は言葉になりません。外出の時に困ります。どうしたらいいでしょうか。

鹿志村圭医師

A 舌は通常浅い溝がありますが、舌背表面に深く切り込んだ溝が多数見られることがあり、溝状舌あるいは溝舌と呼ばれています。年齢とともに溝が深くなる傾向があり、原因は不明ですが、ビタミンB欠乏症や悪性貧血などにみられることがあります。

溝状舌だけでは特に痛みを伴いませんが、溝が深いことにより汚れがたまりやすくなり、炎症を伴うことがあります。

また、口も乾くことですので、唾液の減少も考えられます。唾液の働きには消化作用・自浄作用（口の中を洗浄する）・抗菌作用・粘膜保護作用（唾液中のムチンにより粘膜を保護する作用）・緩衝作用（口の中の酸塩基の調節）などさまざまな働きがあります。

溝状舌

清潔保ち唾液量増やす

が、加齢とともに唾液が低下してしまい、溝状舌に汚れがたまり、舌が赤くただれたと考えられます。唾液腺の機能が萎縮すると漿液性のさらさらした唾液が減少してしまうので、ねばねばとした粘液性の唾液が多いように感じてしまい、違和感として感じてしまうのではないでしょうか。

味が分かりにくいのも、唾液量減少によりますが、唾液の溶媒作用（食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる作用）が低下してしまうことがあるのです。

唾液減少とともに自浄作用や粘膜保護作用としては、加齢に伴うものやシェーグレン症候群などの自己免疫疾患、糖尿病、内服薬の副作用の可能性が考えられます。

溝状舌は特に治療の必要性はありませんが、対症療法としてうがい薬などで溝を清潔に保つことが第一です。また、唾液減少については唾液腺マッサージなどで唾液腺の機能を維持するよう努めることも大事です。

その他にも舌が赤くなる原因として地図状舌や正中菱型舌炎、舌の潰瘍などが考えられます。お近くの歯科医院や歯科口腔外科のある病院で診察を受けるのがよいでしょう。

（歯科口腔外科　鹿志村圭）

（第2、4、5木曜日掲載）