

唾液ってすごい！って知ってましたか？

唾液は口腔内にある「唾液腺」から分泌されており、成人の分泌量は1日あたり1.0～1.5リットルほどです。唾液は口内を潤すためだけに分泌されているわけではありません。たとえば、会話や食事といった日常生活はもちろん、さまざまなところで無意識のうちに役立っています。

① 消化作用（食べ物を消化する働き）

食べ物を噛めば噛むほど、唾液はたくさん出されます。

② 保護作用（お口の中に傷ができないように守る働き）

唾液が歯や口内粘膜を覆うことで、細菌による刺激や感染、歯の摩耗・エナメル質の溶解を防いでくれます。

③ 洗浄作用（お口の中を洗いきれいにする働き）

口内細菌や食べ物のカスを洗い流す役割も担っています。

④ 殺菌・抗菌作用（細菌が入ってくるのを防ぐ働き）

唾液には抗菌作用を持つ成分が含まれています。お口を通して細菌が身体の中に侵入することを防いでくれます。

⑤ 緩衝作用（お口の中を中和してくれる働き）

唾液が口内のpHバランスを整えることで、歯の脱灰を防いでくれます。

⑥ 再石灰化作用（虫歯を防ぐ働き）

食事によって一時的な脱灰状態となった歯のエナメル質の再石灰化を促してくれます。正常な再石灰化が起こることで、脱灰状態の進行を防ぎ、虫歯リスクを軽減しています。

⑦ 排出作用（異物などを体から排除しようとする働き）

毒素や異物が口内に入ってきたとき、唾液がまとわりつくことでからだを守り、排出しやすくします。

お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

あさりと根菜の炒め煮
調理時間 20分

【材料(4人前)】【分量】

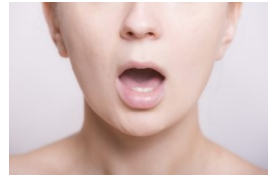
あさりの水煮……30g
ゴボウ……60g
レンコン……80g
ニンジン……20g
ダイコン……40g
だし昆布……2g
油……小さじ2
だし汁……大さじ4
みりん……小さじ2
しょうゆ……大さじ1



- (1)アサリは水気を切り、昆布は水100ccにつけ、細切りにする。
- (2)ゴボウは皮をこさぎ、5～6cmのせん切りにし、水につける。
- (3)レンコンは2つに割り、薄切りにする。
- (4)ダイコン、ニンジンはそのまま、太めのスティック状に切る。
- (5)フライパンに油を熱し、アサリ、ゴボウを炒め、レンコン・昆布・(4)を加えて炒め、だし汁(昆布のつけ汁)、みりんを入れて中火で煮る。
- (6)煮えたら、しょうゆを加えて味を調える。

唾液が減ると起こりうる影響

- ① 虫歯になりやすくなる
- ② 歯周病になりやすくなる
- ③ 入れ歯が痛くなりやすくなる
- ④ 口内炎ができやすくなる
- ⑤ カビがはえる



唾液を増やすためにできること

- ① 水分補給
唾液は体内の水分量と関連しています。からだの中の水分が減少すると、それに伴い唾液も減ってしまいます。
- ② ガムを噛む
噛むという行為は、唾液腺を刺激し、唾液の放出を促進します。
- ③ 食事の時にしっかりと噛んで咀嚼する
食事の時に、かたちのあるものをしっかりと噛むことも大切です。少し噛んで飲み物で流して飲み込んでしまうことはよくありません。
- ④ 舌を動かす
舌を動かすと、舌の下にある舌下腺や顎下腺という唾液腺が刺激されますので唾液が出てきやすくなります。そこで『あいうべ体操』という舌を動かす体操をすることで唾液腺を刺激して唾液を出しやすくしましょう。
- ⑤ 唾液腺マッサージ
唾液を作る唾液腺は、舌の下、顎の下、耳の下に左右で対になり存在しています。こうした唾液腺をマッサージして刺激することも効果的です。



院長の挨拶コーナー
「暑中お見舞い申し上げます」

真夏の日差しが照りつける中、ヒマワリが空を仰いでおります。炎天下、けなげに咲いている夏の花に、元気をもらったような気になりました。これから徐々にしのぎやすくなっていくはず、お互い、もうひとがんばりですね。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

