

ここが知りたい!

お口の健康を守る唾液の力

青年期・壮年期シリーズ vol.7

== 健康の要 ==

食べ物はもちろん、細菌やウイルスなどいろいろなものが口から体内に入ります。直接外界とつながっている口の中は乾燥にもさらされます。そのため、唾液は口腔粘膜や歯を守るために様々な機能を備え、戦っているのです。

口腔粘膜を保護

唾液には水分を多く含む粘性タンパク質が含まれており、口腔粘膜全体を覆う性質を持っています。また、保湿効果と食物などの刺激から粘膜を傷つけないよう保護する作用もあります。

細菌の繁殖を防御

唾液の中には多種にわたる常在菌じょうざいきんが存在しています。これらはお互いにバランスをとって共生しており、外部から他の細菌が侵入した際にはバリアとして機能します。

唾液を分泌するのに有効な食品



■昆布

お口の中を保護し、保湿する効果がある



■梅干

クエン酸により、口の中が刺激されて唾液が分泌される



■納豆

高い保湿効果があり、唾液分泌を持続的に促進する効果がある



■ガム

かみ続けることで唾液の分泌を促す

唾液を多く出すには

唾液腺マッサージ



舌下腺マッサージ

両手の親指を揃えて、顎の下から舌を押し上げるようにぐっと10回押す。



顎下腺マッサージ

親指で、顎の軟らかい部分を耳下から顎下まで5ヶ所ほどを、5回ずつ押す。



耳下腺マッサージ

親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりから前へ、ゆっくりに10回まわす。



お口の中のpHの維持

通常お口の中は中性を保っていますが、食事後は酸性に傾いていきます。そのままでは歯が簡単に溶けてしまい、むし歯になりやすくなってしまいます。唾液は酸性を中性に戻す働きも持っています。

歯の修復を促進

酸によって溶かされただっかい（脱灰）歯を唾液の中のカルシウムやリンなどが修復します（再石灰化さいせっかいが）。これによってむし歯の進行を防いでいます。

唾液が減少するとこんな症状が...

- むし歯、歯周病になりやすい
- 口臭がする
- 口が乾く
- 口の中が痛む
- 口内炎になりやすい
- 食べ物が飲み込みにくい
- 味がよくわからない
- 舌や唇がひび割れる
- 口腔カンジタ症（カビによる感染症）になりやすい
- 会話がしづらい

山形県口腔保健支援センター（山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内）

☎023-630-2337