

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり 歯科
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334
URL : <http://www.himawari-dent.net/>



知っておきたい唾液の話!

こんにちは! 今年は残暑が厳しいですが皆さん体調はいかがですか?

熱中症予防のためにもしっかりと水分補給をして頂きたいと思います。

水分といえば・・・突然ですが、通常、健康な成人は一日にどれくらいの唾液が分泌されるでしょうか?

なんと、1リットル〜1.5リットルもの唾液が分泌されています!

予想以上の量ですよ! ということで、今回は唾液についてのお話です。

唾液のはたらき

そもそも唾液は99.5%が水分で唾液アミラーゼなど、でんぷんを麦芽糖に変える消化酵素や抗菌物質を含んでいます。pHは平均6.8の中性に近い弱酸性で、口の中には常時2〜3ミリリットルが存在しています。

唾液のはたらき

- ①消化作用
- ②溶解(溶媒)作用
- ③洗浄作用・自浄作用
- ④生体防御・抗菌作用
- ⑤潤滑作用
- ⑥pH緩衝作用
- ⑦保護作用
- ⑧再石灰化作用
- ⑨咀嚼・嚥下の補助作用
- ・
- ・

①②の消化、溶解作用はでんぷんや糖を分解し体内に吸収しやすい状態にします。そして食べ物を軟らかくして食塊を形成することで(⑨)嚥下しやすくすると同時に、溶解作用で味覚として食べ物の味を感じることが出来ます。

また食べかすを洗い流すといった、お口の中を常にきれいに保つ作用もあります。(③④⑥)

唾液1ミリリットル中には7〜8億個の常在細菌が含まれており、それらがバランスよく共生して外から進入してくる細菌に対してバリアとして作用します。唾液中のリゾチームは外から進入してくる細菌を防ぐ抗菌作用をもった酵素で、ムチンなどは菌を凝集させて口内から排出するはたらきがあります。

そのほかにも、食事のたびにお口の中が酸性になり、虫歯が出来やすくなりますが、中和してもののpHに戻すはたらき(⑥)、粘膜を乾燥から守り、発音をスムーズにする作用(⑤)、歯に皮膜を作り守ると同時に、酸で溶かされたエナメル質を修復する作用(⑦⑧)もあります。

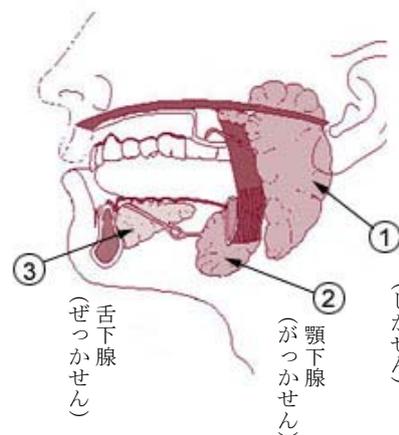
このように生きる上で大変重要な役割を担っているのが唾液なのです。

唾液をしっかりと出すために!

唾液の重要性がわかったところで、最後に唾液の分泌を促すマッサージを紹介

します。是非、お食事前などに行ってください。是非、お食事前などに行ってください。

唾液腺(だえきせん)



① 耳下腺 (耳かせん)

② 顎下腺 (がつかせん)

③ 舌下腺 (ぜっかせん)



① 耳下腺: 親指以外の4本の指を使って、うへの奥歯あたりを後ろから前に向かって回す(10回程度)



② 顎下腺: 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて耳の下からあごの先まで5箇所ほどを軽く押す(10回程度)
③ 舌下腺: 両手の親指をあごの真下に当ててつきあげるようにゆっくりと押す