

実は
すごい!

ふだん意識することのない「唾液の働き」

だ え き

細菌の増殖を抑える

唾液の中のさまざまな抗菌物質により、細菌の増殖を抑えて感染を防ぎます。

食べ物をまとめる

食べ物に適度な水分と粘り気を与え、柔らかくして飲み込みやすくします。

発音をしやすくする

口の中の湿度を適度に保つことで、口が滑らかに動き、発音をスムーズにします。

歯を守り修復する

むし歯菌の出した酸や甘い酸性の飲食物などにより、歯の表面は絶えず溶かされています(脱灰)。そのまま溶かされるとむし歯は進行しますが、唾液は歯の表面を常に修復しています(再石灰化)。

むし歯を防ぐ

唾液のpHは平均7.0前後で酸を中和する能力があります。むし歯の原因菌が糖を分解して作った酸を中和して、むし歯になるリスクを下げられます。

消化を助ける

唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素の働きによって、でんぷんを分解し体内に吸収しやすい状態にします。

口の中を掃除する

唾液は食事をしていない時にも分泌され、食べ物のかすや細菌などを洗い流してくれます。

粘膜を保護する

口の乾燥を防いだり、刺激で口の中の粘膜が傷つくのを保護しています。



クイズ1

一日にできる唾液の量って、どれくらい?

- ①大さじ 1杯位 ②コップ 1杯位 ③ペットボトル 1本位

クイズ2

むし歯ができやすいのは、どんな時?

- ①夜、寝ている間 ②朝、起きた時 ③昼間、活動している時

唾液の分泌を高める方法

●良く噛んで食べる

良く噛むことが唾液腺の刺激になり、分泌量が増えます。

●水分を多くとる

唾液の99%は水分です。水分をこまめに補給して唾液の分泌をスムーズにしましょう。

●リラックスする

唾液の分泌は、精神状態とも関係しています。できるだけストレスを避け、リラックスした気持ちでいると唾液の分泌が活発になります。

●舌の運動をする

舌を出したり、口の中で回したりする運動をして舌の付け根を刺激すると唾液の分泌が促されます。

●唾液腺のマッサージをする

唾液腺にマッサージを行って直接刺激を与えます。

唾液の力を
生かそう!

【唾液腺マッサージ】

① 耳下腺



上の奥歯付近の頬に指をあて、後ろから前に回します。
<5回>

② 顎下腺



アゴの骨の内側の柔らかい部分に親指をあて、耳の下からアゴの下までゆっくり押し押します。
<5回>

③ 舌下腺



アゴの真下に親指をあて、舌を突き上げるようにゆっくり押し押します。
<5回>

クイズ1の答え

正解は ③

一日の唾液の分泌量は成人で1000ml~1500mlといわれています。一般に若い人ほど量が多く、年をとるほど減少していきます。ストレスや糖尿病など病気の影響で減少することもあります。

クイズ2の答え

正解は ①

夜寝ている間は、むし歯から歯を守る唾液の分泌量が減るため、むし歯になりやすくなります。ですから、夜寝る前の歯みがきは非常に重要です。