＼こんなにたくさん！／

唾液のはたらき

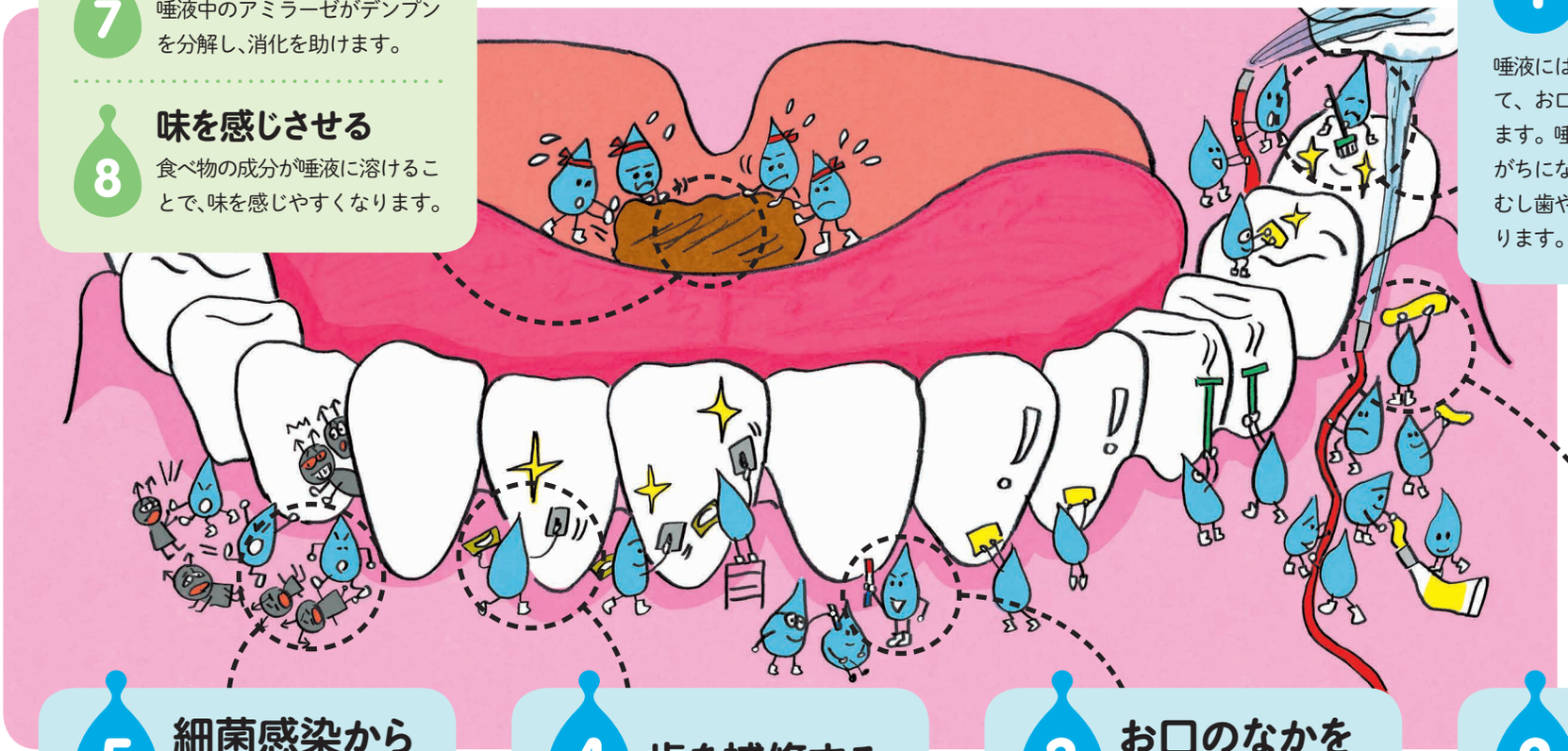
お口編

ほとんどの人に「あるのが当たり前」の唾液。ですが、
お口の健康に欠かせない、たくさんの役割があるんです。

＼お口について／

1 お口を清潔に保つ

唾液には、食べかすや細菌を洗い流して、お口を清潔に保つ自浄作用があります。唾液が減り、お口のなかが汚れがちになると細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病などにかかりやすくなります。



2 お口の粘膜を守る

ネバネバ成分が粘膜を保護します。唾液が減ると粘膜の潤いが減り、傷ついて口内炎などになりやすくなります。

3 お口のなかを中性に戻す

お口の細菌が出す酸や、飲食物の酸により酸性に傾いたお口のなかの pH を、もとの中性に戻します。

4 歯を補修する

唾液中に溶け出した歯の成分は、時間をかけて唾液から歯に戻り、歯が補修されていきます（再石灰化）。

5 細菌感染から守る

唾液の自浄作用と、唾液中の IgA（免疫グロブリン A）、ラクトフェリンなどが、お口のなかの細菌の活動を抑制します。

＼食事について／

6 食べ物をまとめる

細かく噛み砕かれた食べ物をまとめて飲み込みやすくします。

7 消化を助ける

唾液中のアミラーゼがデンプンを分解し、消化を助けます。

8 味を感じさせる

食べ物の成分が唾液に溶けることで、味を感じやすくなります。

監修：神奈川歯科大学副学長／神奈川歯科大学大学院歯学研究科長　槻木恵一

QUINTESSENCE PUBLISHING

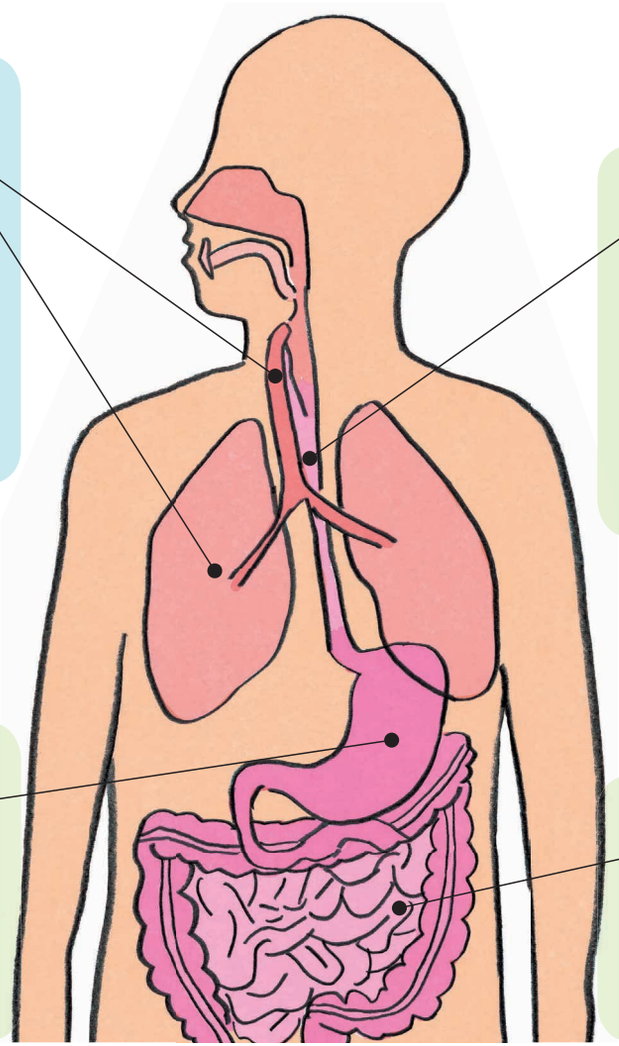
nico
2018年
6月号
付録カード

＼まだまだあります！／

唾液のはたらき

からだ編

唾液のはたらきはお口のなかだけにとどまりません。
じつは全身の健康にも影響しているんです！



1 感染症を予防する

唾液に含まれる抗菌物質 IgA（免疫グロブリン A）が、細菌やウイルスがからだに侵入するのを防ぎます。風邪やインフルエンザ、肺炎などの呼吸器疾患を予防します。

2 食道の粘膜を保護する

お口の粘膜を保護する成分が、同じように食道の粘膜も保護します。食道と胃の境目の弁を保護することで、逆流性食道炎の予防にも関係します。

3 胃の粘膜を保護する

唾液に含まれる成長因子が粘膜の保護や修復、胃酸の抑制に影響します。

4 消化を助ける

唾液中の消化酵素アミラーゼが食べ物の消化を助け、胃や腸の負担を軽減します。

唾液のチカラを高める3カ条

唾液が十分にはたらくには、
お口のなかに、ある程度の量がないといけません。
質のよい唾液をたくさん出すための
ポイントをお教えします。

1 水分をとる

唾液は血液が姿を変えたものです。血液のおおもとは水分ですので、唾液を増やすには、何をおいても水分をとりましょう。

2 よく噛んで食べる

噛めば噛むほど唾液腺が刺激され、唾液が出てきます。食材を大きく切ったり、噛みごたえのある食品を選ぶなど、咀嚼回数を増やす工夫も効果的です。

3 噛めるお口を大切に

よく噛むために大切なことといえば、噛めるお口が維持されていること。むし歯や歯周病があってはしっかり噛めませんし、歯が抜けてしまったのなら、入れ歯やインプラントで噛めるお口を取り戻しましょう。治療がすんだあとも、定期的に歯科医院に通って、異常がないかをチェックしてもらうのも大事ですよ。

監修：神奈川歯科大学副学長／神奈川歯科大学大学院歯学研究科長　槻木恵一

QUINTESSENCE PUBLISHING