

■■ 唾液の働き ■■

唾液には、7つの役割があります。

1.消化作用(食べ物を消化する働き)...消化は胃や腸に行く前に、唾液でも行われています。唾液の中にはβアミラーゼという酵素成分が入っていて、でんぷんを分解する作用があります。噛めば噛むほど唾液はたくさん出され消化液がたくさん出てくることで、米やパンなどの炭水化物が消化されます。

この作用のおかげで、胃腸の負担を軽減することができます。

2.保護作用(口内に傷が出来ない様を守る働き)...口の中は、軟組織とよばれる舌や頬、唇などの柔らかい部分と、硬組織に分類される歯という硬い部分が共存しています。歯は骨よりも硬く、身体の中で最も硬い部分です。そんな硬い部分が、ずっと柔らかい部分に当たり続けるので、唾液には軟組織部の動きを滑らかにする潤滑剤の作用があり、こすれて傷を付けるのを防いでくれています。

3.洗浄作用(口内を洗う働き)...歯の表面などについた食べカスを洗い流す。

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、口から細菌が体の中に侵入することを防いでくれています。

5.緩衝作用(口の中を中和してくれる働き)...むし歯菌が歯の表面で付着物を取り込んで代謝すると乳酸を排出します。この乳酸のpHは酸性で、歯を溶かし穴を開けます。唾液には、酸性に傾いた口内のpHを中性に戻す作用があり、これを緩衝作用といえます。緩衝作用が強ければ強いほど、むし歯に強い環境を作り出してくれます。

6.再石灰化作用(むし歯を防ぐ働き)...むし歯になってしまうと自然に治ることはありませんが、むし歯に至る一歩手前の状態があり、唾液は元の状態に戻そうとしてくれる作用を発現します。これを再石灰化作用といえます。

7.排出作用(異物などを体から排除しようとする働き)...毒素や異物が口に入ってくると唾液がまとわりつき排出しやすくします。

■ 唾液とは？ ■

口の中に唾液腺とよばれる唾液を作り出す部分があり、唾液腺で作られた唾液は唾液腺開口部というところから口の中に放出されます。唾液の成分は、99.5%を水分が占め、残りが酵素・電解質で構成されています。成人の場合、1日あたり1~1.5リットル程出されます。ただし加齢などの影響を受けやすく、30代をピークに減少し始め70代にはピーク時の3割ほどまで減少してしまいます。他にも唾液の分泌量は時間により変化し、食事中は増え、睡眠中は減少する傾向にあります。また、精神的な影響を過分に受ける傾向もあり、緊張すれば唾液の量は減少して口が渴いてきますし、酸っぱいものを想像するだけで唾液は出てきます。

起きていると1時間当たり平均19ミリリットル出るのに対し、睡眠時には1時間当たり平均2ミリリットルと少なくなります。これが睡眠前後の歯磨きが重要になる理由です。

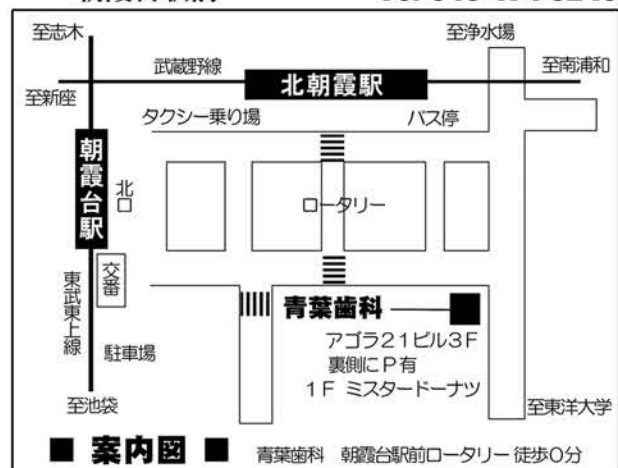
青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



❀ お子さんの虫歯ゼロを目指して!! ❀
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました
スタッフまでお気軽にご相談ください